JORNADA EXIGENTE

JORNADA CRIATIVA

TARTHANG TULKU

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

JORNADA EXIGENTE, JORNADA CRIATIVA

(2017)

CONTEÚDO

ESBOÇO DOS ENSAIOS
PREFÁCIO
XVIII

I. UMA HISTÓRIA NA HISTÓRIA

1 O MÉRITO DA AMÉRICA
2 APRENDER COM O OCIDENTE
3 TRABALHAR PARA O FUTURO
4 A FONTE DO VALOR
5 PRESERVAR E TRANSMITIR
6 UM MODO DE VIDA ESPIRITUAL
7 ONDE O MEU POVO SE ENCONTRA
8 PARTILHAR O PODER POSITIVO DOS ENSINAMENTOS
9 A VERDADEIRA ATENÇÃO PLENA

II. A VERDADE DO SOFRIMENTO

10 NÃO PODEMOS DESVIAR O OLHAR
11 ENFRENTAR AS DURAS VERDADES
12 COMO É O SAMSARA
13 O NÃO SABER FUNDAMENTAL
14 FORMAS LIMITADAS DE SABER
15 UMA ANSIEDADE CONTÍNUA
16 A LIBERDADE OFUSCADA

III. CONVERSAS SOBRE A MENTE E A FÉ

17 DOS PENSAMENTOS AOS AGENTES
18 A REDE DA MENTE E DA LINGUAGEM
19 APRENDER COM O SAMSARA
20 AS RAÍZES DA COMPAIXÃO E DA CLARIDADE LUMINOSA
21 NÃO SE AGARRAR
22 CONSELHOS DO CORAÇÃO

IV. DESAFIAR PADRÕES BÁSICOS

23 O ESPETÁCULO DE MAGIA
24 COMO UM SONHO
25 OBSERVAR O FUNCIONAMENTO DA MENTE
26 LEVAR O CONHECIMENTO AOS SEUS LIMITES
27 PORTAS PARA O EU
28 DIFERENTES MANEIRAS DE DESCREVER A EXPERIÊNCIA
29 POSSIBILIDADES LIMITADAS E ILIMITADAS
30 A MENTE NÃO É O SEU CONTEÚDO IMPURO
31 VER PARA ALÉM DAS CONDIÇÕES
32 SUBSTÂNCIA E CAMPO
33 NOVO CONHECIMENTO DENTRO DO CONDICIONAMENTO

V. A QUESTÃO DO TEMPO

34 O TEMPO E AS ORIGENS
35 O TEMPO NO COMANDO
36 O CORPO DO TEMPO

VI. PARA A PROFUNDIDADE DA REALIDADE

37 ENCONTRAR O CAMINHO DE CASA
38 O CARMA E O DESCONHECIDO
39 EXISTE UMA BASE PARA A SABEDORIA?
40 OS VENTOS DA LIBERDADE
41 ANTES DA FORMA
42 O SURGIMENTO MÁGICO
43 A BRINCAR NOS MUNDOS DE BOLHAS
44 VER ATRAVÉS DO REAL

VII. MAHAYANA E VAJRAYANA

45 SHUNYA E O SEM PARTES:
A ABORDAGEM MAHAYANA
46 AUSÊNCIA DE EU
47 A ABORDAGEM ESPECIAL DO MANTRAYANA
48 ARMADILHAS NA TRANSMISSÃO DO VAJRAYANA
49 PERFEITA QUIETUDE
50 COMPAIXÃO E UM CORAÇÃO ABERTO

ENTREVISTA COM TARTHANG TULKU RINPOCHE

Os jovens americanos têm um coração verdadeiro. Há sinceridade e muito interesse pela verdade e pela vida espiritual.

Crystal Mirror: Como um lama tibetano, um dos primeiros professores da prática budista tibetana na América, marido e pai de dois filhos, conselheiro e amigo de várias pessoas, tem muitas dificuldades a enfrentar e muitas responsabilidades, desde as espirituais até às financeiras. Poderia descrever como é um dia típico para si?

Rinpoche: Bem... Levantamo-nos por volta das 6 horas e depois a prática começa às 6 e meia. Praticamos prostrações, ao mesmo tempo que entoamos cânticos. Também meditamos. Terminada a meditação silenciosa, vamos tomar o pequeno-almoço. Depois do pequeno-almoço, cada indivíduo tem várias tarefas e práticas. Eu encontro-me com talvez 4 ou 5 estudantes todas as manhãs, até às 8 e meia. Depois subo e talvez fale com a família. Por vezes leio ou descanso cerca de meia hora. Volto a descer por volta das 10 horas e por vezes vou à biblioteca ou trato do escritório, dos livros e registos, respondo a cartas... depois o almoço. Por vezes chegam visitantes de longe inesperadamente ou nalguns dias temos cerimónias rituais. Aos fins de semana há as aulas de prática ou seminários. E normalmente todos os dias há problemas emocionais, e problemas de negócios, problemas financeiros, e preciso de falar com muitas pessoas, além das atividades familiares, e depois... (risos) as crianças. Por vezes fisicamente exaustivo. Portanto, não preciso de sair do Centro com muita frequência porque o meu trabalho é principalmente aqui... isso responde à sua pergunta?

Crystal Mirror: Sim.

Crystal Mirror: Há alguma coisa que tenha querido fazer desde que chegou aqui para a qual não tenha tido tempo até agora?

Rinpoche: Não muita. Não tive muitas férias, mas não acho que isso seja muito importante. Não me incomoda muito. Conheço as férias e esse

tipo de atividade. Quando estou de férias gosto muito, mas também sei qual é o resultado final antes de ir. Depois de um mês de férias, o prazer desaparece, a felicidade simplesmente desaparece. Mas antes de ir reconheço isso, por que haveria de gastar este tempo inútil?... é melhor fazer alguma coisa: lutar sempre, isso é como... (risos)...

Crystal Mirror: Está satisfeito com o progresso que você e o Centro fizeram aqui - os seus esforços estão a ter o resultado que esperava?

Rinpoche: Sim. Acho que o progresso é bastante bom. Claro, há muitos problemas e obstáculos... as pessoas têm muitas dúvidas e insatisfações com que tenho de lidar. E isso é muito difícil porque as atitudes e os conceitos aqui não são os mesmos. Antes de poder ajudar alguém, ele deve expressar o seu problema com precisão - então posso fazer algo, posso traçar um quadro muito claro da situação. Mas isso leva muito tempo e conversa, e há dificuldades com a língua. Há muitos problemas emocionais e de personalidade, e quando estes são resolvidos, há sempre outros - financeiros e problemas de casa, doenças - há sempre algo. É um trabalho bastante grande. Temos sessenta pessoas aqui, e há muito a fazer. Por vezes fico cansado física e emocionalmente... mas se descansar e comer bem, fico novamente forte. Está bem, sabe, porque todos os esforços que faço agora devem ser para o Dharma.

Não fiz tanto com os meus Gurus como teria desejado - se não posso continuar os meus próprios estudos, então o melhor é que todo o mérito do meu corpo, do meu espírito, da minha vida seja dedicado ao Dharma. Se puder ajudar as pessoas um pouco, fico feliz, porque percebo que a fortuna, o nome e o sucesso material não são muito importantes. Vi muitos lados disso. A minha família e todos os meus parentes no Tibete eram pessoas muito ricas e proeminentes. O meu pai era um lama muito famoso. Eu e outro lama partilhávamos todas as responsabilidades do meu mosteiro.

À medida que me fui separando dessas coisas, todas se tornaram bastante semelhantes a um sonho. Saí de casa para estudar em Kham durante seis ou sete anos... a maioria dos meus Gurus estava lá. Muitas coisas me aconteceram durante esse tempo. Alguns dos meus Gurus eram homens muito severos - o seu treino era extremamente rigoroso. A comida

era escassa, muitas vezes passei muita fome e estive sozinho em lugares assustadores. Encontrei muitos tipos diferentes de pessoas... por vezes eram muito bondosas e prestáveis, por vezes eram bandidos que levavam tudo. Por vezes tinha muitos servos para me ajudar, por vezes estava sozinho ou completamente ignorado por todos.

Viajei longas distâncias a pé e tive de lidar com muitos funcionários em vários lugares. E depois de estar sozinho durante tanto tempo, de repente todos os refugiados tibetanos chegaram... estávamos praticamente uma nação inteira de pessoas juntas. Houve muitos problemas em ajustar-nos à situação na Índia, à nova língua e costumes. Estabelecemos a universidade, criámos empregos e começámos publicações... tentámos encorajar os jovens lamas neste momento difícil.

As pessoas estavam a morrer ou a passar fome... alguns estavam muito perturbados porque tinham perdido a família, o país e a fortuna - tinham passado por muitos desastres. Fiquei na Índia cerca de dez anos, depois viajei pela Europa e hoje estou aqui. Acredito que tive muita experiência do Samsara e, por isso, não sou demasiado orientado para o material. Só estou interessado em ajudar as pessoas o máximo que puder - este tipo de benefício parece-me mais substancial e dá-me o único prazer que procuro.

Crystal Mirror: O uso de uma grande variedade de drogas já causou muitas mudanças na nossa sociedade. Gostaria de comentar esta tendência?

Rinpoche: Muitos comentários... Até algumas pessoas espirituais dizem que as drogas são maravilhosas, como professoras. Dizem que, como os brancos são tão racionalistas, a única maneira de se aproximarem do Dharma é o LSD. Bem... sinto que, ao seguir o Dharma, particularmente o Vajrayana, o corpo é muito sagrado, a fala é muito sagrada, e a mente é muito sagrada; como três joias, mesmo que não reconheçamos. As reações químicas provocam mudanças; o Vajrayana requer a natureza pura. Portanto, não há drogas no Vajrayana.

Muitos estudantes falam comigo e dizem: "... Bem, se não tivesse tomado LSD, talvez não estivesse aqui." Talvez seja verdade, talvez seja

verdade. De qualquer forma, desde que se juntaram ao Centro, se eu tiver o poder, digo para não tomarem drogas.

Nalguns aspetos, talvez as drogas tragam um pouco de compreensão, mais liberalidade, abertura, simpatia. Mas aqueles que tomam drogas, eles estão... desculpe... estão perdidos, estão desesperados. Não conseguem cuidar de si mesmos; a mente está como "ah-ah" batida com todos os tipos de pressões e não conseguem sobreviver sem drogas. Muitos dos jovens estão perdidos; não têm amigos muito bons. A família não cuida deles, e a sociedade não se importa com eles; demasiada individualidade, lutas, poder e todos os tipos de problemas. Eles tomam todos os tipos de drogas para afastar isso.

Mas o meu conselho é, uma vez que alguém tem experiência, pode ter realização e não precisar de continuar a tomar drogas, especialmente alguém que compreende alguma meditação. Se tiver fé, isso cuidará dele. Por exemplo, alguns dos nossos estudantes tomaram muitas drogas pesadas, como heroína, durante muitos anos; agora não há problema... até a medicina ocidental não consegue curar. Penso que cada vez mais confiança no Dharma é muito boa.... Este é o meu comentário.

Crystal Mirror: Acha que as atitudes sexuais predominantes neste país causam problemas especiais para o estudo do Dharma?

Rinpoche: Sim... Os problemas sexuais são um grande problema aqui, em comparação com o Tibete. Mas penso que os jovens têm algum tipo de compreensão, experiência. Têm bastante experiência. O sexo é principalmente um problema mental, não realmente um problema físico. Se criar mais imagens ou ideias, isso gera mais excitação, e então os desejos sexuais são criados. Se controlar a sua mente e as suas fantasias, não surge muito desejo sexual; ou da mesma forma, se tiver muita experiência.

Alguns países têm um problema muito grande, mais do que a América, porque não podem ter sexo até aos 21 anos. Depois, depois do casamento, podem tê-lo, mas o casamento é dentro da família; não podem ter um casamento por amor. Mas na América vão para aqui e para ali, em alturas diferentes, muitas mudanças - provaram todos os tipos. Portanto,

não têm muito fascínio. Nalguns países têm um fascínio tremendo - "Como é?" Mas alguém que já provou, talvez não tanto. O sexo está a ficar velho e por vezes fica-se cansado.

Crystal Mirror: As pessoas alguma vez pensam que o senhor é um semideus?

Rinpoche: O que quer dizer 'semideus'?... como um demónio?

Crystal Mirror: Não...

Rinpoche: Quer dizer como Deus?

Crystal Mirror: Sim.

Rinpoche: Bem, algumas pessoas podem ter esse tipo de visão, sonho interior. Podem pensar muitas coisas, mas isso é fantasia delas.

Crystal Mirror: Em que ponto do progresso espiritual de uma pessoa ela precisa realmente de um guru, e porquê?

Rinpoche: Algumas pessoas que alcançaram a realização através de algo como a arte, a música ou possivelmente drogas, que se tornaram totalmente libertadas, podem não precisar necessariamente de um guru. Mas essas pessoas são muito raras. A maioria das pessoas, penso eu, pode beneficiar muito com a instrução. Tradicionalmente, dentro do budismo, um guru é geralmente necessário.

Mas um guru qualificado é difícil de encontrar. No Tibete dizem: "Do.med.yul.la.kyuk.gyu; na.do.mu.pen.ka.med." ... Se os cães estão a ladrar e a ameaçá-lo e não há pedras disponíveis, então atira torrões de terra ou o que encontrar. Portanto, mesmo que um guru devidamente qualificado não exista, precisamos de fingir. É essa a situação.

Crystal Mirror: O senhor está a tentar estabelecer uma base firme para o budismo Vajrayana neste país. Quão compatível é esta forma de budismo com a cultura e as pessoas da América?

Rinpoche: O budismo foi introduzido neste país a partir do Japão. Talvez há dez anos era muito popular. Mas muitas pessoas disseram-me que os americanos estão agora mais interessados no Vajrayana. Penso que o Vajrayana tem muita cor e ensinamentos empolgantes; filosofia, rituais e muita atividade criativa. Parece que os americanos gostam disso, particularmente os jovens. Portanto, penso que pode muito possivelmente funcionar aqui.

Crystal Mirror: Esta é uma época caracterizada por muitos problemas sociais, económicos e políticos, e por vezes parece inútil tentar encontrar qualquer solução. Concorda com isto?

Rinpoche: Sim... Todos estes problemas sociais e políticos baseiam-se, penso eu, no sofrimento humano; tais como desejos e lutas do ego, emoções individuais, ignorância... estes principalmente. Não creio que política ou socialmente possamos melhorar a situação. Mas acredito que cada indivíduo precisa de se esforçar para compreender e comunicar com outras pessoas, para partilhar. Por exemplo, aqui nesta casa temos menos despesas do que se vivêssemos separadamente como indivíduos, e mais importante é a comunicação e a compreensão mútua, não a luta.

Politicamente... bem, penso que é importante manter a amizade e aceitar, como entre amigos e famílias, dentro de grupos ou comunas. Por exemplo, se alguém está muito magoado ou emocional num dia, se o mau humor é muito intenso, então precisa de ser considerado porque está assim - naquele dia. É preciso aceitá-lo dessa maneira, compreender...

Politicamente não podemos tornar tudo perfeito, uma pessoa não pode fazer isso, a menos que talvez seja um grande Bodhisattva. Talvez alguém tenha uma boa ideia, mas ao tentar resolver o problema, a solução não é bem correta, ainda falta algo... porque somos humanos, por isso não podemos dar a resposta. Basicamente, como indivíduos, podemos viver de forma simples, sem confusões; compreensão e satisfação - é assim que a vida deve ser. É o que acredito....

Crystal Mirror: O senhor esteve em vários países. Porque escolheu ensinar na América, e especificamente em Berkeley, Califórnia?

Rinpoche: Estive em Paris, Inglaterra, Escócia, Nova Iorque e vários estados. Bem... escolhi ficar na América.

Muitas pessoas não gostam da América. Dizem que é como uma criança, um país novo, materialista, poluição e grandes problemas, um país violento. Dizem que os americanos só estão interessados em sexo e drogas. Mas sinto que os americanos - particularmente os jovens, constatei - os jovens americanos têm um coração verdadeiro. Há sinceridade e há muito interesse pela verdade e pela vida espiritual. Portanto, tenho muita esperança.

O Tibete já não existe, por isso as tradições, os ensinamentos transmitidos através de muitas gerações, as traduções, o trabalho de muitos, muitos anos... isto está quase perdido, precisa de ser preservado. Penso que o budismo tibetano é muito adequado à América, porque os americanos precisam de Dharma; há sofrimento e insatisfação. Procuram uma vida mais feliz e fazem perguntas. Penso que o Buda Dharma pode ser a resposta.

Antes de eu vir aqui pela primeira vez, ninguém conhecia o Mantra do Guru Vajra, nem tinha ouvido falar de Padma Sambhava. Mas desde que vim para a América, há milhares, posso dizer centenas de pessoas a rezar o Mantra do Guru Vajra. Também compreendem o que significa Vajrayana, de forma muito básica. Portanto, a minha experiência mais encorajadora tem sido na América. Particularmente, esta área tem, de certa forma, muitos radicais, muitas coisas terríveis a acontecer; mas por outro lado, há muitas pessoas inteligentes e muitas pessoas abertas. Alguns podem perguntar porque vem para o pior lugar, Califórnia - particularmente Berkeley? Mas penso que é importante que eu esteja aqui. A experiência - estamos aqui há três anos - está bem; acredito que tudo está bem; acho que está bem....

Dedicado aos meus amigos
e estudantes no Ocidente.

ESBOÇO DOS ENSAIOS

Os cinquenta ensaios reunidos neste volume são versões editadas de palestras e discussões de Tarthang Tulku (Rinpoche) ao longo do último ano ou mais, juntamente com excertos ocasionais de outros escritos de Rinpoche. Abrangem uma vasta gama de tópicos. Muitos deles são independentes e podem ser lidos em qualquer ordem. Outros estão ligados por temas relacionados.

Para ajudar o leitor a decidir por onde começar e como proceder, aqui fica um breve esboço dos ensaios, indicando os principais tópicos e ligações.

Parte Um:
Uma História na História

Os ensaios desta secção referem-se ao tempo de Rinpoche na América, ao trabalho que realizou aqui, ao seu trabalho com os estudantes e à tradição de onde provém. O Ensaio 1 é uma breve reflexão sobre o lugar da América na história. Os Ensaios 2 a 6 são sobre o trabalho de Rinpoche no Ocidente, enquanto o Ensaio 7 é uma meditação sobre os desafios que os praticantes do Dharma tibetano enfrentam ao tentarem abrir caminho num mundo em rápida mudança. O Ensaio 8 comenta brevemente a dificuldade de transmitir e proteger ensinamentos esotéricos, enquanto o Ensaio 9 encoraja os leitores a olhar para dentro à medida que se esforçam por aprofundar a sua ligação aos ensinamentos.

Parte Dois:
A Verdade do Sofrimento

A maioria das pessoas não gosta de pensar muito sobre o sofrimento e a insatisfação que caracterizam as suas vidas, ou sobre a inevitabilidade da velhice, da doença e da morte. Nestes ensaios, Rinpoche insiste que temos de olhar honestamente para o que significa viver em samsara. Os Ensaios 10 a 12 exploram diferentes aspetos da verdade de 'sarvam duhkham', ou sofrimento universal, e desafiam-nos a ser claros sobre o que está a acontecer nas nossas vidas e nas vidas dos outros, para que possamos defender o que tem valor real. O Ensaio 13 liga o sofrimento à condição de não saber que faz parte da existência samsárica, enquanto o Ensaio 14 aponta para características especiais da mente ocidental moderna que ajudam a sustentar este estado de não saber. Os Ensaios 15 e 16 examinam padrões mentais mais profundos que nos roubam a liberdade.

Parte Três:
Conversas sobre a Mente e a Fé

Os diálogos aqui apresentados baseiam-se numa série de conversas realizadas em Odiyan entre Rinpoche e dois estudantes de longa data vindos da costa leste, que são também cristãos praticantes devotos. Embora as conversas tenham ocorrido ao longo de apenas alguns dias e tracem temas e preocupações ligados, cada ensaio pode também ser lido independentemente. Esta secção pode ser vista como uma versão condensada de alguns dos outros temas que surgem no resto do livro. Também aborda formas de compreensão que o budismo partilha com o cristianismo.

Parte Quatro:
Desafiar Padrões Básicos

Os ensaios desta secção, alguns dos quais são apresentados em forma de diálogo, focam-se na prática e na investigação. Rinpoche convida o seu público a trabalhar com as atitudes que moldam a mente e oferece sugestões concretas sobre como fazê-lo. O Ensaio 23 sugere que podemos afrouxar o nosso compromisso com as estruturas que usamos para padronizar a nossa experiência, aprendendo a ver o mundo mais como um espetáculo de magia do que como uma realidade fixa.

O Ensaio 24 continua este tema, mostrando o valor de ver o mundo como algo que se manifesta como um sonho. Rinpoche descreve como ele próprio usou esta abordagem para lidar com dificuldades e negatividades que surgiram no seu trabalho no Ocidente.

Ensaio 25 inicia uma série de explorações sobre o funcionamento da mente, semelhante ao que Rinpoche apresenta em livros recentes como *Revelations of Mind*, *Dimensions of Mind* e *Keys of Knowledge*. Distingue a abordagem budista para compreender a mente da abordagem científica. O **Ensaio 26** sugere que o não-saber é um ponto de partida valioso para a investigação, enquanto os **Ensaios 27 e 28** tomam como tema de investigação o nosso firme compromisso com a realidade do eu. O Ensaio 27 liga a nossa lealdade ao eu com a nossa dependência da linguagem como base para o conhecimento, enquanto o Ensaio 28 mostra como somos governados pelo regime da mente.

O **Ensaio 29** regressa ao tema do sofrimento e questiona as compreensões convencionais do caminho que leva à libertação do sofrimento. Rinpoche sugere que devemos estar prontos para nos comprometermos com uma transformação total, e liga isso à prática da compaixão ilimitada. O **Ensaio 30** continua o tema da transformação completa, sugerindo que, se formos à sua profundidade, a mente exibe apenas clareza intrínseca.

O **Ensaio 31** liga esta realidade incondicionada à abertura do espaço; toca também brevemente no Dharmadhatu e na verdade relativa e absoluta. O **Ensaio 32** questiona o nosso compromisso com a substância da substância, e explora em diálogo a metáfora frutífera do campo da experiência. No **Ensaio 33**, Rinpoche convida-nos a encontrar o novo conhecimento que poderia levar à transformação dentro do modo de ser samsárico comum. Enfatiza novamente a importância do não-saber e sugere que uma boa maneira de começar a investigação é abrir os sentidos. Discute também o papel do amor, da compaixão e da sabedoria.

Parte V:
A Questão do Tempo

A Parte IV explorou brevemente o espaço da experiência; na Parte V, Rinpoche desafia a nossa compreensão comum do tempo. O **Ensaio 34** pede-nos que olhemos mais de perto para a história das nossas vidas: a narrativa que usamos para estabelecer a nossa imagem de nós mesmos e dar sentido à nossa experiência. O **Ensaio 35** questiona a estrutura passado-presente-futuro do tempo, a forma de compreensão de 'causa e efeito' que ela sustenta, e as consequências para as nossas tentativas de encontrar felicidade e realização. O **Ensaio 36** continua esta investigação. Introduz também o dhatu conforme esse termo é entendido nos ensinamentos budistas tântricos. Rinpoche sugere que conectar-se ao dhatu nos dá uma maneira de nos libertarmos das estruturas causais, incluindo uma compreensão causal do caminho para a libertação.

Parte VI:
Para a Profundidade da Realidade

Os ensaios nesta secção do livro convidam a uma investigação profunda sobre a natureza da maneira como as coisas são. O **Ensaio 37** questiona muitas das abordagens habituais a um caminho espiritual, incluindo a oração e a devoção. Sugere que podemos seguir um caminho que permanece dentro da nossa situação presente, ao mesmo tempo que rejeitamos a nossa insistência rígida na verdade dessa situação. O **Ensaio 38** explora levemente o tópico do carma, um obstáculo para tantos ocidentais. Aponta para a importância de compreender o carma de uma forma mais refinada. O **Ensaio 39** regressa à questão de como podemos ativar a sabedoria ou uma nova maneira de conhecer, e sugere uma ligação entre a sabedoria e o espaço.

No **Ensaio 40**, Rinpoche reúne vários temas também discutidos em ensaios anteriores, incluindo causalidade, carma, sabedoria e espaço. Introduz dois termos explorados em profundidade nos ensinamentos tântricos: 'lung' e 'sem', a onda de impulso que gera a experiência e o portador da experiência. Explorando o seu significado através de uma série de imagens e reflexões, mostra como podem clarificar a possibilidade de aparência sem substância. O **Ensaio 41** continua a perguntar como o lung e o sem são capazes de ativar a experiência sem a necessidade de um

'condutor da experiência'. Usa uma analogia prolongada com o conceito de matéria escura na astronomia. Este capítulo também introduz as ideias de 'mundos de bolhas' que surgem sem qualquer base substancial. Rinpoche oferece vários exercícios que podem ajudar a investigar esta forma não padronizada de compreensão.

Os capítulos finais desta secção continuam a explorar a realidade como um surgimento mágico, um tema já introduzido na Parte IV. O **Capítulo 42** usa o lung e o sem para investigar o surgimento da aparência e sugere como tal compreensão nos pode libertar das estruturas rígidas que normalmente aceitamos, incluindo a estrutura 'eu'. O **Capítulo 43** liga uma exploração do lung e do sem com o caminho percorrido pelos antigos iogues, e liga o caminho iogue com a prática de relaxar profundamente todos os padrões e pressupostos pré-estabelecidos. Rinpoche sugere que, mesmo que as condições não sejam adequadas para praticarmos o caminho dos iogues, podemos conectar-nos com um ponto anterior à perceção, onde nada foi estabelecido. O **Capítulo 44** pede-nos para considerar os mundos de bolhas como malandros, e sugere que podemos ver através dos seus truques se aprendermos a desfrutar o mundo como um espetáculo contínuo de transições lúdicas. Apontando para um pacto que fizemos com o regime da mente, Rinpoche sugere que podemos fazer de maneira diferente.

Parte VII:
Mahayana e Vajrayana

No conjunto final de ensaios, Rinpoche considera aspetos dos ensinamentos do Mahayana e do Vajrayana. No **Ensaio 45**, introduz os ensinamentos sobre shunyata e mostra como eles distinguem o Mahayana de outras tradições budistas. O **Ensaio 46**, apresentado em forma de diálogo, introduz uma maneira de desafiar o nosso compromisso com o eu na 'base' da shunyata e discute a importância da análise filosófica.

O **Ensaio 47** volta-se para os ensinamentos especiais do Mantrayana (Vajrayana), onde a sabedoria e os meios hábeis se unem. Rinpoche fala do Mantrayana como ativando "o cristal de diamante da mente desperta", colocando as poderosas energias do samsara ao serviço da

libertação. Rinpoche discute os métodos do Mantrayana, incluindo o mandala, e toca na importância de saber interpretar os ensinamentos tântricos de maneiras que não levem à distorção ou confusão. O **Ensaio 48** continua o tema da distorção potencial, apontando para os perigos reais de transmitir os ensinamentos do Vajrayana quando a base correta não foi estabelecida.

Regressando mais amplamente à visão e aos ensinamentos do Mahayana, o **Ensaio 49** pergunta o que significa praticar em perfeita quietude, fazendo ligações entre lung e sem, relaxamento total e os samadhis, bem como o nosso modo de ser samsárico comum. Finalmente, o **Ensaio 50** mostra a relação entre a compaixão e a abertura da shunyata. Neste ensaio final, Rinpoche convida-nos a deixar que o coração nos ensine a verdade da realização.

Prefácio

Estou no Ocidente há quarenta e oito anos e, durante esse tempo, tive muitas interações com ocidentais de todos os tipos - conversas diárias ao nível dos negócios, da prática pessoal, do trabalho e de simples interações sociais. Espero que tenham sido valiosas para todos os envolvidos. Claro, a maioria das minhas interações tem sido com os meus estudantes, a minha família e os meus amigos. Através deles, lançámos muitos projetos. Mesmo que o impacto a longo prazo de toda esta atividade permaneça incerto, podemos ver resultados tangíveis.

Para dar apenas um exemplo, escrevi mais de trinta livros em inglês, muitos dos quais foram traduzidos para várias línguas. Estes não são ensinamentos tradicionais do Dharma. Em vez disso, comunicam parte da minha visão e permitem-me partilhar mais amplamente os ensinamentos, notas e instruções que desenvolvi para os meus estudantes. Através de tais escritos, e através do exemplo pessoal, ofereci instrução em meditação, introduzi métodos para relaxamento profundo, explorei como as perspetivas budistas podem transformar o trabalho e os negócios, e desenvolvi várias formas não tradicionais de ensino. O meu objetivo tem sido simples - oferecer orientação prática para estes tempos. Os meus

próprios escritos e projetos também inspiraram dezenas de outros livros produzidos pela Dharma Publishing, para não mencionar programas, aulas e trabalhos noutros meios. A minha sensação é que as pessoas beneficiaram com estes esforços.

A base para o meu trabalho no Ocidente tem sido a minha familiaridade crescente com as formas de pensar ocidentais e a apreciação pelas oportunidades que a sociedade ocidental oferece. A minha educação informal nestas matérias começou quase assim que cheguei à América. Claro, a minha compreensão permanece limitada, uma vez que não recebi uma educação ocidental formal. Ainda assim, estou em contacto com americanos e outros ocidentais há muitos anos agora, e de certas formas as nossas interações têm sido bastante íntimas. Acredito verdadeiramente que tenho alguma compreensão do que o Ocidente tem para oferecer, da natureza dos limites que caracterizam as formas de pensar ocidentais, e dos tipos de conhecimento de que a nossa cultura global necessita hoje.

O aspeto prático do meu trabalho aqui no Ocidente tem sido um elemento importante em todos os meus projetos. Desde o início, tive de aprender sobre estruturas legais, gestão e finanças. Como os meus estudantes careciam principalmente de formação nestas áreas, tive de orientar as nossas organizações em todos estes níveis. Com base nisto, pude estabelecer instituições educacionais, imprimir e publicar livros, e criar e desenhar templos mandala, arte sagrada e símbolos da tradição. Hoje somos capazes de realizar o nosso trabalho através do Nyingma Institute e de outros centros educacionais, das quatro Light Foundations, que apoiam o Dharma na Ásia, e de centros na Europa e na América do Sul, além dos nossos centros nos Estados Unidos. No total, trabalhamos através de mais de vinte organizações diferentes. Dado o pequeno tamanho da nossa comunidade, a variedade das nossas atividades é realmente notável.

Pode ser apenas a minha fantasia, mas para mim o trabalho que fiz no Ocidente tem sido uma maneira de transmitir as bênçãos que recebi dos meus grandes mestres, detentores dos mais elevados ensinamentos. Mais do que um dos meus reverenciados mestres me disse que eu estava nas linhagens dos Vidyadharas, e fiz o meu melhor para comunicar os valores que a linhagem defende. Se os meus esforços foram bem-sucedidos, outros

terão de julgar por si mesmos. Por mim, fiz o meu melhor para não desperdiçar os anos de esforço e compromisso que os meus estudantes ocidentais dedicaram aos nossos projetos. Colocaram a sua energia vital nas minhas mãos, e tentei retribuir essa confiança. É graças ao seu trabalho árduo que pudemos lançar as bases para trazer benefício às gerações futuras.

Ao olhar para o futuro, a minha grande esperança é que a minha família, os meus amigos e os meus estudantes se tratem mutuamente com respeito, reconhecendo que todos podem aprender uns com os outros. Não é fácil compreender a profundidade da mente e os padrões do nosso carma pessoal e moldá-los de formas positivas, no entanto é isso que devemos fazer. Neste esforço contínuo, precisamos do apoio que outros que partilham o nosso compromisso podem fornecer. Fiz o meu melhor para demonstrar como a disciplina e a determinação se podem manifestar na vida de cada indivíduo, mas cada pessoa terá de encontrar a sua própria maneira única de avançar. Trabalhar em conjunto com outros na comunidade oferece a melhor oportunidade de transmitir a outros o que estamos a aprender, para que os frutos dos nossos esforços continuem a manifestar-se.

Quando começámos esta jornada, tínhamos conhecimento limitado e recursos limitados, no entanto, juntos, fomos capazes de criar formas e figuras tangíveis que expressam a nossa crescente compreensão. Espero que sejamos capazes de transmitir essa compreensão a outros. Estou convencido de que as nossas realizações refletem as bênçãos que nos foram concedidas por Padmasambhava e pelo Triplo Joia, e espero que todos os que participaram nos nossos esforços possam sentir a inspiração que guia os nossos esforços.

Estes ensaios dão alguns vislumbres do trabalho que fizemos, juntamente com reflexões sobre o meu tempo aqui no Ocidente e registos de discussões com os meus estudantes. De vez em quando ouço dos meus amigos lamas, perguntando-se o que tenho feito ao longo destas últimas décadas, uma vez que não ensino nem viajo publicamente. Talvez este livro ofereça uma amostra de como usei o meu tempo e como tenho pensado. Espero que possam ver que não tenho sido preguiçoso - que não ignorei as

minhas responsabilidades para com a linhagem. Muito mais informação está disponível nos Anais do Centro de Meditação Nyingma Tibetano, que agora somam 47 volumes. Os Anais dão uma boa visão geral das atividades que empreendemos. Publicaremos também em breve dois volumes dos meus ensaios que contêm reflexões adicionais.

Os ocidentais em geral são pessoas simpáticas, e certamente têm capacidade para um dia entrar no caminho do Bodhisattva. Ao mesmo tempo, enfrentam dificuldades especiais para se juntarem à linhagem da realização, pois não têm modelos ou exemplos da sua própria cultura em que se apoiar. Quando encontram um professor, a sua capacidade de compreensão limita-se principalmente ao que podem ver - como o professor anda, o que o professor faz e como o professor fala. A dimensão subtil da atividade interior do Dharma, que torna possível fazer parte da genuína Sangha, não é tão facilmente reconhecida. Claro, este não é um problema exclusivo do Ocidente: todos enfrentamos dificuldades semelhantes. Por mim, fiz o meu melhor para seguir os passos do Triplo Joia, instando os meus estudantes a fazer o mesmo. Se pudermos fazer isto, tenho verdadeiramente fé que um dia o sol do Dharma brilhará nesta parte do mundo.

Os estudantes ocidentais do Dharma que alcançam um certo nível de compromisso compreendem que não é suficiente praticar no nível externo. É a realização interna que importa. Isto não significa que todos tenham de se converter formalmente ao budismo, mas o caminho exige esforço sincero, seja qual for a forma que tome. Seguir os ensinamentos significa ter como objetivo a transformação do corpo e da mente em veículos para o Buda, o Dharma e a Sangha. À medida que o fazemos, o precioso significado de refugiar-se torna-se transparentemente claro.

Hoje existem muitos guias para ocidentais que gostariam de seguir tal caminho, como as *Palavras do Meu Perfeito Professor* de Patrul Rinpoche ou os muitos livros que apresentam os ensinamentos Lojong. No entanto, na sua maioria, as pessoas envolvem-se com estes textos apenas no nível intelectual. Não é fácil deixar que tais ensinamentos penetrem na mente, no coração e na alma, até nos tornarmos um com detentores da

linhagem como o Onisciente Longchenpa. Não podemos esperar que isso aconteça rapidamente.

Ainda assim, espero que os estudantes de Dharma interessados persistam nos seus esforços. O próprio Dharma está perfeitamente sintonizado com as necessidades de todos os seres, e todos os seres precisam do Dharma. Até encontrarmos uma maneira de deixar que o conhecimento e a sabedoria que o Dharma manifesta iluminem a nossa mente e espírito, continuaremos num caminho escuro e solitário. Quando chegar o momento, no entanto, em que a luz do Budadharma brilhar no nosso coração, compreenderemos por nós mesmos que, no reino iluminado do Dharma, não há distinções entre Oriente e Ocidente. Nesse momento, alcançaremos o fim de sarvam duhkham - o sofrimento universal.

O mundo hoje enfrenta graves problemas, e muitas pessoas dedicam os seus esforços a compreender as suas causas. No entanto, de uma perspetiva do Dharma, podemos falar de forma bastante simples. Sofremos porque a energia do nosso coração e da nossa cabeça, da nossa mente e do nosso corpo, foi torcida. No entanto, temos dentro de nós a capacidade de endireitar o que está torcido, de andar eretos no mundo. Essa é razão suficiente para fazer esforços sinceros.

Uma vez que convide as bênçãos do Dharma para o seu coração, pode não ter muita necessidade de professores ou tradições. Pode encorajar o seu próprio conhecimento e disciplina. Eventualmente, pode assegurar a sua fé. Então será parceiro do Triplo Joia. Os ensinamentos dizem que, para aquele que está realizado, os Budas celestiais, o Dharma e a Sangha nunca estão longe. Podemos também colocar desta forma: já temos o que precisamos. Já estamos em casa.

Aqueles de vocês que estudam as nossas publicações encontrarão nelas muitos exercícios que vos ajudarão a desenvolver a vossa compreensão, mas aqui fica uma maneira modesta de pensar que pode ser útil. Reflitam sobre a vossa vida até agora, reflitam sobre o que está a acontecer na vossa vida neste momento, e reflitam sobre para onde se dirigem. Perguntem a vocês mesmos o que podem aprender com as experiências que tiveram até agora, e decidam que, daqui em diante, serão

um exemplo para os vossos amigos e família, para os vossos pais e entes queridos. Em nome deles, quer ainda estejam nesta terra ou não, façam o que puderem para contribuir para o bem-estar dos outros. Deixem que os vossos passos mostrem o caminho.

Que estas simples reflexões vos ajudem na vossa própria jornada.

Sarvam Mangalam
Tarthang Tulku
Odiyan, abril de 2017

1
Uma História na História

1 O Mérito da América

O mérito não é um conceito fácil para os ocidentais compreenderem. De uma maneira, no entanto, é simples. Quando age com compaixão, livre de raiva, isso é mérito. Quando faz uma oferta livremente, ou cultiva a paz dentro de si ou para os outros, isso é mérito. Quando cuida de outro, mostrando o seu amor, ajudando-o a curar-se, isso é mérito. Quando dedica os seus esforços a transformar o sofrimento do mundo, a poluição do planeta e a toxicidade interior que nos aflige a todos, está a manifestar o poder do mérito. Tudo o que faz por bondade é uma manifestação de mérito.

Acredito que este país tem mérito. Claro, a América opera dentro do samsara, e as suas ações nem sempre são positivas. No entanto, a América tem um dinamismo especial que a distingue. Nos duzentos e quarenta anos desde que esta nação nasceu, a América teve uma influência extraordinária sobre o resto do planeta. Defendeu a liberdade de pensamento, a liberdade de expressão e a liberdade religiosa. Com crescente clareza ao longo das décadas e séculos, rejeitou a discriminação e o preconceito. Ao mesmo tempo, ajudou a criar um modo de vida sem paralelo em riqueza material e em liberdade das doenças que outrora lançaram a sua sombra sobre grande parte da humanidade.

Com boa razão, a América tem sido há muito conhecida como a terra das oportunidades, e pessoas de todo o mundo vieram em busca do sonho americano. Eu também vim para cá, com a minha própria versão do sonho, e à medida que me familiarizei com esta terra e com o seu povo, passei a valorizar cada vez mais as suas qualidades positivas. A minha esperança é que os povos de outros países em todo o mundo partilhem um dia estas mesmas qualidades.

Talvez uma das razões para a boa fortuna da América seja a sua história como uma terra povoada por pessoas de muitas partes do mundo. Os americanos desenvolveram-se como indivíduos resistentes, mas também se uniram como um só povo. Esta combinação ajudou a garantir que cada grupo e cada pessoa pudesse ter voz, e cada um pudesse ter as suas próprias oportunidades. Os americanos tendem a deixar-se uns aos outros em paz, mas quando surge a necessidade, também se juntam para partilhar e ajudar.

É verdade que há outro lado na história americana e no carma americano: momentos sombrios de opressão, assassinato e exploração. Muitas pessoas neste país ainda enfrentam obstáculos, discriminação e maus-tratos. No entanto, há poucos países que se equiparam à América como terra de beleza, abundância, conhecimento e liberdade. Talvez, se as tendências positivas que a América pioneirizou continuarem, um dia possamos resolver os problemas que ainda afligem a humanidade, acabar com o preconceito que ainda opera, e encontrar maneiras de dar às pessoas alívio para as suas dificuldades psicológicas.

*2 Aprender com o Ocidente

Há sessenta anos, estudei brevemente no Young Lama's College em Dalhousie, Índia, uma escola fundada por Freda Bedi para lamas tibetanos de alto estatuto no exílio, para lhes ensinar inglês e outras competências úteis. Lembro-me da mulher que serviu como nossa professora de inglês a ensinar-me a soletrar a palavra "umbrella", e depois, mais tarde, "elephant". Infelizmente, foi até onde chegou.

Tive de interromper os meus estudos após apenas alguns meses, quando Sua Santidade Dudjom Rinpoche me fez a grande honra de me pedir para representar a Escola Nyingma como bolseiro na Universidade Sânscrita em Varanasi. Durante os seis anos e meio seguintes, ocupei-me a aprender hindi e a interagir com vários eruditos indianos versados em sânscrito. A minha formação formal em sânscrito foi limitada, mas muitos termos sânscritos importantes para o Dharma estão próximos do hindi, portanto, desta forma, o meu conhecimento cresceu.

Os meus estudos de inglês, no entanto, progrediram muito pouco. Mesmo depois de deixar a Índia para a América, tive de aprender inglês informalmente, fazendo o melhor que podia enquanto me dedicava a inúmeras outras tarefas e responsabilidades. Como resultado, tenho dificuldade em escrever sobre tópicos complexos como a natureza da mente. Claro, muitos falantes nativos podem encontrar a mesma dificuldade. Em qualquer caso, senti que era importante tentar partilhar a minha própria compreensão limitada, e continuo a publicar livros que exploram tais temas.

Vivo neste país há quarenta e oito anos. Durante esse tempo, tive contacto com americanos de todas as esferas da vida: psicólogos, filósofos, líderes religiosos, cientistas, terapeutas, artistas, empresários e mais. Na primeira década ou mais do meu tempo neste país, antes de me retirar da vida pública, tive a oportunidade de conhecer várias pessoas conhecidas -

professores, intelectuais, líderes religiosos e eruditos - e aprendi com todos eles. Também aprendi em muitos níveis com os meus amigos e estudantes americanos: cristãos, judeus e ateus, educados e não educados, práticos e estudiosos, espirituais e pragmáticos.

Por alguma razão, tive vários bons amigos judeus. De certa forma, acho surpreendente que eles não pareçam muito interessados na sua própria herança judaica. Na verdade, por vezes sinto que tenho mais ligação emocional com a história deles do que eles próprios. Talvez porque me identifico com o povo judeu como companheiros refugiados: exilados da sua própria terra que só recentemente puderam regressar. Isto levou a algumas diferenças nas perspetivas políticas que os meus amigos e eu adotamos, mas claro que isso não afeta a nossa ligação pessoal. Talvez a sua própria herança, mesmo que não se envolvam plenamente com ela, torne fácil para eles simpatizarem com a situação de um pobre refugiado tibetano sem-abrigo que aprecia a sua própria cultura e está determinado a preservá-la.

A minha interação diária com ocidentais a todos os níveis tem sido um substituto para a educação mais formal que aqueles que nascem nesta cultura recebem ao crescer. Muitas pessoas neste país sabem organizar, planear e gerir. Têm bom senso prático, e sabem desenvolver sistemas e políticas e depois cumprir o que estabeleceram. Tudo isto me tem sido muito útil. Na verdade, diria que tem sido essencial para alcançar os meus objetivos.

Aprendi até um pouco sobre gestão de dinheiro. É verdade que as nossas organizações estão sempre com falta de dinheiro e de outros recursos críticos, mas aprendemos a fazer com o que temos e a obter bons resultados. Conseguimos comprar propriedades, obras de arte, e os equipamentos e suprimentos necessários para alcançar os nossos objetivos. Conseguimos fazer isto sem acumular dívidas, o que nos distingue da maioria dos indivíduos e empresas. Geri os recursos sob meu controlo com cuidado, e diria que alcançámos bons resultados.

As pessoas ficam frequentemente surpreendidas com a forma como conseguimos gerir, uma vez que somos um grupo pequeno e a maioria das

nossas atividades não gera rendimento. Por vezes, quando me perguntam sobre isto, digo-lhes, a meio brincar, que para alguém que sabe praticar bem o Dharma, ter sucesso ao nível dos negócios é "coisa pouca". Mas isto é na verdade um assunto muito sério. No mundo de hoje, não é fácil sobreviver financeiramente. As oportunidades nesta cultura são grandes, mas tudo é muito caro. Como diz o velho ditado, "Dinheiro não cresce em árvores."

Uma vez acompanhei Dilgo Khyentse ao aeroporto para o despedir após uma visita aos nossos centros. Chogyam Trungpa também estava lá, juntamente com a sua jovem esposa, Diana. Enquanto conversávamos, disse a Diana que tinha decidido que me iria retirar do ensino. Ela ficou muito surpreendida. "Está a brincar", disse ela. "Se não der aulas, como vai sobreviver?"

Era uma pergunta razoável. Durante os meus primeiros anos na América, ensinei amplamente, e o rendimento que gerei com o meu ensino e investi cuidadosamente provou ser essencial nos projetos que empreendi mais tarde. Desistir daquele modo de vida foi desafiante - como um profissional que decide desistir da sua carreira. No entanto, já tinha tomado a minha decisão, e não me arrependo dela. Em vez de ensinar, concentrei-me em servir o Dharma, preservando a tradição tibetana, e criando um lugar para retiro e estudo e prática intensivos. Os resultados falam por si.

Nada do que foi realizado durante este tempo teria sido possível sem os meus leais amigos e estudantes e o apoio da minha família. Sou incrivelmente grato pela sua lealdade, para além da minha capacidade de expressar.

Porque é que pessoas que sabem tão pouco da minha tradição e antecedentes deram grande parte das suas vidas a este propósito? Acredito que é porque confiam em mim, e veem que o que estamos a fazer é digno. Veem o quanto conseguimos criar: templos mandala, arte ritual, centros internacionais, apoio à tradição do Dharma do Tibete e a comunidades de tibetanos em muitas partes da Ásia, e símbolos das cinco famílias de Buda. Embora possam não compreender tudo o que faço, aceitam que não estou a desperdiçar o seu tempo, recursos e energia.

3 Trabalhar para o Futuro

A minha experiência aqui no Ocidente tem sido fonte de grande alegria, graças às notáveis realizações do Dharma da nossa pequena comunidade. No entanto, no dia a dia, as coisas nem sempre correram bem. Os meus estudantes e eu passámos longos anos a trabalhar juntos, e houve obstáculos e dificuldades, fracassos e frustrações, a par do sucesso e da realização. A minha sensação é que o nosso trabalho tem sido em prol da nossa comunidade, bem como do Dharma e do povo tibetano, mas nem sempre tenho a certeza de que os meus amigos e estudantes compreendam isto.

Na América, as pessoas geralmente preparam-se para as suas carreiras e vidas indo à escola e obtendo um diploma. Fazer isso é um sinal de que se é conhecedor; de que se está pronto para realizar algo. Não tenho podido oferecer aos membros da nossa comunidade esse tipo de credencial, mas sei que tentei educá-los no valor da vida humana.

As pessoas muitas vezes não têm um objetivo claro para o que querem realizar nas suas vidas. Alguém que cresce sem este sentido de significado e valor pode entrar na idade adulta sentindo-se perdido, sem sentido de direção para os anos que se avizinham. Sem orientação real, experimentam diferentes possibilidades e tentam projetar o que os poderia tornar felizes. Isto pode dar uma sensação de liberdade e escolhas ilimitadas, mas falta a motivação específica para moldar a vida numa direção clara.

A minha própria situação foi diferente. Os meus pais deram-me um forte sentido da importância do Dharma, e quando ainda era bastante jovem, comecei a estudar e a praticar de acordo com a tradição. Compreendi muito cedo a importância de aprender sobre as nossas capacidades humanas, e isso deu-me uma disciplina interior. Mais tarde, estudei com mestres maravilhosos, e recebi ensinamentos que ajudaram a determinar o curso que a minha vida tomaria.

Quando vim para a América no meu trigésimo quarto ano, sabia que queria aproveitar as oportunidades que esta terra oferece para realizar algo

útil. Também queria contribuir para o meu país adotivo, tal como gerações de imigrantes antes de mim. Não tinha muito interesse em dinheiro, fama ou posição, mas importava-me profundamente em retribuir aos meus professores e à herança que representavam. Os meus amigos e estudantes ao longo dos anos certamente tinham as suas próprias motivações, mas de alguma forma conseguiam ver a importância da visão que me inspirava. Juntos, conseguimos olhar para além das reivindicações da hierarquia religiosa ou das estruturas organizacionais e focar-nos no que podíamos fazer. Juntos, fomos bem-sucedidos a muitos níveis. Espero que aqueles que trabalharam comigo compreendam isso. Os seus esforços foram tão importantes como os meus - o que fizemos, fizemo-lo juntos.

4 A Fonte do Valor

Não posso dizer com frequência suficiente o quão grato sou pelo apoio que os meus estudantes me deram. Ao mesmo tempo, acredito verdadeiramente que eles também beneficiaram - que fui capaz de retribuir a confiança que depositaram em mim. Podem ver que produziram algo tangível que tem valor real. Quando olharem para trás nas suas vidas, poderão dizer que fizeram uma contribuição real, e que no futuro outros poderão beneficiar do que fizeram. Quer acreditem no poder do mérito e do carma ou não, podem ver por si mesmos o que os seus esforços trouxeram à existência.

A América é um país vasto, rico em distrações e tentações samsáricas. É algo admirável que algumas pessoas tenham encontrado o caminho para o Dharma e se tenham juntado aos meus projetos. Mesmo que tenham vindo principalmente por curiosidade, ou esperando obter algo para si mesmas, confiaram em mim o suficiente para ficar algum tempo, e fizeram uma contribuição.

Claro, nem todos os que se juntaram aos nossos esforços partilhavam os meus objetivos. Para algumas pessoas, o que mais importava no final era a oportunidade de aprender competências específicas, ou então aprender sobre trabalho e disciplina. Muitas pessoas aprenderam competências valiosas - arte, construção, gestão, liderança, e mais - e aplicaram essas competências à sua maneira e para os seus próprios projetos, mais

alinhados com os valores partilhados por outros nesta sociedade. Alegro-me por aqueles que beneficiaram a este nível. Não os convidei para se juntarem ao nosso trabalho por esta razão, mas tais benefícios são reais e tangíveis a um nível diferente.

No meu próprio trabalho, mantive-me focado num conjunto diferente de objetivos. Queria retribuir à humanidade e preservar o Dharma e a herança do Tibete. Quando ainda era bastante jovem, talvez com dezasseis ou dezassete anos, os mestres com quem estudava por vezes sugeriam que eu tinha uma missão importante para realizar no mundo. Chegaram a escrever poemas que falavam de tais possibilidades, e ofereceram sugestões para o que eu poderia fazer. Não posso imaginar que esperassem realmente muito de um principiante, mas por vezes perguntei-me se sabiam melhor do que eu qual seria o meu propósito neste planeta. A minha maneira de tentar estar à altura da confiança que depositaram em mim tem sido trabalhar com disciplina e motivação constante, partilhando à minha maneira a importância do que recebi.

Um bom exemplo do que conseguimos realizar é a Cerimónia Anual pela Paz Mundial, ou Monlam Chenmo, realizada em Bodh Gaya. Desde que lançámos o Monlam Chenmo há vinte e oito anos, temos apoiado este encontro anual de lamas, monges, monjas e leigos e usado-o como oportunidade para distribuir milhões de livros de Dharma. A cada ano, seis a oito mil participantes reúnem-se junto à Árvore Bodhi para rezar pela paz universal, vindo de centenas de mosteiros, centros de estudo e centros de retiro, ou participando por conta própria. Juntam-se a eles mais de dez mil leigos. Ao distribuir textos de Dharma, arte e rodas de oração, conseguimos fornecer aos praticantes o material de que necessitam para sustentar o seu estudo e prática.

Para os ocidentais que ajudam a preparar os textos distribuídos na Cerimónia da Paz, ou que viajam para lá, o impacto também pode ser grande. Visto à distância, é fácil imaginar que o budismo é apenas um nome para algo que aconteceu no passado, ou um conjunto de ensinamentos filosóficos e práticas meditativas. Aqueles que participam no Monlam Chenmo adquirem uma compreensão diferente e mais rica.

Percebem que o Buda, o Dharma e a Sangha são uma realidade viva para inúmeras pessoas.

Reconhecem que, para os praticantes na Ásia, os relatos do Buda e dos grandes mestres não são apenas mitos, e deixam de lado compreensões superficiais do que o budismo realmente é. Veem que mesmo na Índia, onde deixou de ser uma força ativa há oitocentos anos, o caminho do Buda é amplamente respeitado. Podem vislumbrar de alguma forma a sabedoria e o conhecimento que os Sutras e comentários contêm, e começar a despertar, nem que seja um pouco, para o potencial de transformação que o budismo oferece a toda a humanidade.

Ao longo dos anos, tenho estado ativo na preservação da arte budista. Não sou um erudito neste campo nem um artista treinado, mas nos primeiros anos do meu exílio na Índia e durante o meu tempo neste país, desenvolvi um fascínio pela forma como os ensinamentos do Buda foram transmitidos através da pintura e da escultura. Estudei informalmente os principais períodos da arte budista na Índia, incluindo em particular as esculturas de Gandhara no noroeste da Índia (séculos I-III), onde as tradições artísticas budistas e ocidentais se fundiram; a era Gupta no norte da Índia (séculos IV-VI), e a arte da dinastia Pala (séculos VIII-X), que desempenhou um papel tão importante em Bodh Gaya e Nalanda, bem como a arte do Vale do Swat. Estas obras, esculpidas em pedra negra, arenito e mármore, ou fundidas em bronze e outros metais, são extraordinariamente importantes. Depois de me estabelecer na Califórnia, comecei a procurar exemplos de tal arte, muitos dos quais já tinham desaparecido para as mãos de colecionadores privados.

As obras de arte do Dharma foram sempre muito valorizadas pelos praticantes do Dharma no Tibete. Os templos com a sorte de as possuir guardavam-nas como manifestações do coração e da mente do Buda. Nos primeiros séculos da transmissão do Dharma no Tibete, esculturas de Nalanda e Vikramashila e de outros centros budistas na Índia foram trazidas de volta para a Terra das Neves pelos lotsawas que fizeram a perigosa viagem ao Nepal e depois à Índia para aprender o Dharma e preparar-se para traduzir textos.

Na altura das invasões muçulmanas da Índia que culminaram no final do século XII, a maioria destas obras perdeu-se, tal como aconteceria quase oitocentos anos mais tarde no Tibete. No entanto, inúmeras grandes obras sobreviveram no Tibete. Em séculos posteriores, com o budismo em grande parte perdido na Índia, a arte budista da China passou a ter maior influência.

Estas obras, juntamente com as primeiras pinturas em thankas que sobreviveram a partir do século XIII-XIV e posteriores, são de certa forma o coração e a alma do Tibete. Fiz o que pude para as resgatar, viajando para leilões realizados por leiloeiros de renome como a Sotheby's e a Christie's. Em meados da década de 1980, no entanto, os preços pagos por elas em leilão tinham aumentado dez vezes ou mais, tornando-se cada vez mais difícil adquiri-las e restaurá-las num contexto do Dharma.

No entanto, continuei a trabalhar com arte sagrada de outras formas. Fizemos cópias de originais em nossa posse e usámo-las para fins rituais em Odiyan e noutros locais, ou distribuímo-las a outros praticantes. Também fundimos as nossas próprias esculturas em bronze na fundição que estabelecemos em Odiyan na década de 1990, culminando na criação do Templo Cintamani, que serve como repositório de arte tibetana em bronze.

Também dediquei grande parte da minha energia à criação de livros em inglês. Embora tenhamos concentrado a maioria dos nossos recursos editoriais e de produção de livros em textos tibetanos, a Dharma Publishing continua a ser uma das maiores editoras de textos budistas em língua inglesa, com perto de 130 títulos. Estes incluem traduções de textos budistas tradicionais que senti terem especial significado, mas cerca de noventa por cento do que publicámos baseia-se em ensinamentos, escritos e volumes editados que preparei.

Eu próprio não sou tradutor, erudito ou filósofo, mas tentei criar abordagens que pudessem beneficiar os ocidentais que procuram mais significado nas suas vidas, compreensão mais profunda e uma maneira mais gratificante de viver. Em vez de apresentar tópicos budistas tradicionais, experimentei principalmente uma variedade de abordagens

que parecem bem adequadas à mente ocidental e ao mundo contemporâneo. Desenvolvi maneiras de integrar a psicologia e o budismo, uma abordagem ao trabalho como caminho espiritual, os ensinamentos de Relaxamento Kum Nye, que oferecem uma abordagem centrada no corpo para a atenção plena, e a Visão do Tempo, Espaço e Conhecimento, que introduz novos conceitos que podem ser apropriados para a mente ocidental. Recentemente, tenho investigado outras abordagens, que reuni sob o título "Explorando o Eu e a Mente".

No total, escrevi cerca de 30 livros. Alguns foram produzidos rapidamente, em apenas alguns meses ou menos. Outros levaram muitos anos: eu ditava o rascunho inicial, revia o material, corrigia-o, submetia-o a outros editores para revisão, acrescentava mais material, e assim por diante. Fiz este esforço porque me parecia que a minha própria maneira de pensar, mesmo que reflita uma compreensão limitada, poderia ser útil e adequada para os meus estudantes ocidentais.

Embora tenha havido frustrações ao longo do caminho, acredito que este esforço valeu a pena. Nos primeiros anos, quando o budismo e o Nyingma eram pouco conhecidos ou compreendidos no Ocidente, as nossas publicações ofereceram orientação útil. Muitas foram adotadas para uso em sala de aula em universidades e faculdades. Hoje, uma gama muito mais ampla de materiais de outros professores e centros está disponível para os estudantes interessados, mas continuei a explorar novas maneiras de apresentar os ensinamentos. Os livros que escrevi são usados como base para o ensino no Nyingma Institute e no Dharma College e nos nossos outros centros, e foram traduzidos para até vinte línguas. Portanto, penso que é justo dizer que houve benefício real. As ondas postas em movimento pelas nossas atividades continuam a expandir-se.

Embora me tenha retirado do ensino público em 1978, continuei a escrever, tanto em publicações privadas que oferecem orientação para os meus estudantes como em livros para o público em geral. De certa forma, estive isolado do que se passa no mundo, observando os desenvolvimentos à distância enquanto trabalhava nos meus próprios projetos. No entanto, passo grande parte de cada dia a falar inglês com os meus estudantes, e interajo com voluntários mais jovens, por isso tenho alguma noção de

como a cultura está a mudar. Pareceu-me natural partilhar a minha experiência e perceções com os outros.

Não tenho a certeza de quanto estes esforços contribuirão em última análise para o projeto de transmitir o Dharma numa nova língua. A minha própria compreensão modesta dos ensinamentos budistas impõe limites reais. Além disso, as minhas competências em inglês permanecem pouco desenvolvidas, por isso tenho de confiar nos meus editores para apresentar as minhas ideias de forma adequada. Os diferentes editores com quem trabalhei são bem educados na forma de pensar ocidental e na sua própria língua, mas não tenho a certeza de que consigam sempre comunicar o que desejo dizer. Mesmo quando passamos por várias rondas de correções antes de um livro ser publicado, há sempre o risco de mal-entendido.

Apesar destas preocupações, continuo a escrever, porque encontrar novas palavras, nova linguagem e novos conceitos é uma tarefa urgente para qualquer pessoa que deseje preservar o Dharma. Não podemos esperar até que apareça alguém que possa fazer um trabalho melhor. Quaisquer que sejam as nossas próprias limitações, aqueles de nós que representam a tradição têm de fazer o que podem hoje, na esperança de que algo de valor possa ser transmitido. Só assim será possível alcançar um novo público e criar um espaço no qual seja possível partilhar o conhecimento do Buda. Talvez a próxima geração de professores consiga construir sobre o nosso trabalho.

6 Um Modo de Vida Espiritual

Quando cheguei ao Ocidente, havia muito pouco conhecimento do budismo, para além de um certo interesse no Zen. Agora essa situação mudou drasticamente. O budismo tibetano é bem conhecido, e há estudantes ocidentais sérios do Dharma, cujo trabalho para o Dharma poderá eventualmente dar frutos. Claro, não podemos reivindicar o crédito por estes desenvolvimentos, mas diria que fizemos uma contribuição.

Todas estas atividades, e muitas mais, exigiram longos e árduos anos de esforço. Dei a minha energia de bom grado, dia após dia, conciliando dezenas de responsabilidades ao mesmo tempo, com quase nenhumas férias

e muito pouca socialização. Editei e revisei grandes coleções de textos tibetanos, desenhei monumentos, mandalas, rodas de oração e bandeiras de oração, conduzi e supervisionei cerimónias, cuidei das terras de Odiyan, supervisionei as finanças, escrevi e preparei uma vasta gama de publicações, e aconselhei estudantes e voluntários.

Os nossos projetos são vastos em escopo, e realizámo-los sem apoio de governos ou grandes instituições, embora tenhamos tido ajuda generosa de um número limitado de patronos e amigos. Também me dediquei à prática diária, tanto de manhã como ao fim da tarde.

Nos tempos difíceis de hoje, isto parece-me o mínimo que posso fazer. A tradição a que devo tanto, e o conhecimento universal que ela comunica, estão em risco de se perder, por isso naturalmente tento maximizar o conhecimento, a energia e a riqueza disponíveis para mim para evitar que isso aconteça.

Felizmente, cresci numa terra onde as pessoas se concentravam em fazer o seu trabalho, com pouco interesse na política, distrações sociais ou os requintes da civilização. Golok, onde nasci e fui criado, é uma terra na fronteira do Grande Tibete, com poucos laços com o governo central ou mesmo com os seus vizinhos imediatos. As pessoas vivem vidas simples e diretas; na verdade, tinham reputação entre outros tibetanos por serem pouco sofisticadas. Mantêm as suas tradições e seguem o seu próprio caminho.

De certa forma, este modelo guiou-me aqui no Ocidente. Fazemos o que consideramos valioso, e partilhamos tudo o que realizamos para o bem dos outros. Talvez esse modo de vida venha um dia a revelar-se benéfico para o mundo em geral.

A história de como realizámos tudo o que fizemos não é um conto simples. Não sabíamos realmente o que estávamos a fazer, e não tínhamos modelos em que nos basear, por isso tivemos de inventar tudo à medida que avançávamos. Mas trabalhámos arduamente, e as gerações futuras poderão apreciar o que conseguimos realizar. Não somos grandes siddhas

nem Iluminados nem Arhats, mas fomos bons servos do Dharma. Usando uma imagem cristã, fomos como pastores a cuidar do seu rebanho.

A América apoia o trabalho sem fins lucrativos e honra a liberdade religiosa. O povo americano é aberto e tende a cultivar pensamentos bondosos e sentimentos positivos. Através da longa história deste país como terra de refúgio, desenvolveram formas de pensar não sectárias e flexíveis. Tudo isto tem sido incrivelmente útil para um refugiado como eu, comprometido em preservar as suas próprias tradições e partilhar o seu valor.

Vivo agora neste país há perto de cinco décadas. Tudo o que fiz em nome do budismo e da cultura tibetana, ofereci-o em gratidão pela minha formação e na esperança de cumprir um compromisso não dito com os meus professores. Durante quase dez anos, estudei com muitos dos maiores lamas do século XX. Nunca poderei retribuir a bondade que me mostraram.

Tentei documentar nos Anais do TNMC e noutros locais a riqueza dos ensinamentos que os meus mestres me concederam, e aqueles treinados na tradição poderão apreciar o seu alcance. Posso dizer honestamente que poucas pessoas vivas hoje detêm a linhagem de tantos ensinamentos importantes do Nyingma. Encontrar-se com mestres qualificados para os transmitir, Bodhisattvas iluminados, é uma rara boa fortuna.

Quando olho para trás para os grandes detentores da linhagem, traçando desde o próprio Buda até Garab Dorje, Manjushrimitra e Shri Simha, desde Padmasambhava e Vimalamitra até ao Onisciente Longchenpa e Jigme Lingpa, desde Jamyang Khyentse e Jamgon Kongtrul até Lama Mipham, só posso maravilhar-me com uma tradição que produziu tais mestres iluminados: grandes lamas e detentores da linhagem que renascem vezes sem conta em benefício de todos os seres.

Dificilmente posso esperar que indivíduos criados nesta cultura compreendam o significado dos ensinamentos que recebi. Mesmo aqueles que ouviram falar da tradição Nyingma e talvez entendam algo do que a distingue de outras escolas raramente terão uma apreciação profunda das linhagens transmitidas através dos séculos. Podem ter lido um pouco sobre

o Mantrayana ou o Dzogchen, mas isso é verdadeiramente apenas a ponta mais pequena do icebergue - não começa sequer a sugerir o que a herança Nyingma significa.

Afinal, os ensinamentos da Tradição Antiga compreendem centenas de volumes maciços, remontando aos textos estudados pelo Rei Trisong Detsen e seus filhos e pelos vinte e cinco discípulos de Padmasambhava. As riquezas das tradições Kama e Terma disponibilizadas através do Guru Rinpoche são inestimáveis. Mas para alguém não familiarizado com o seu conteúdo, não há maneira de comunicar a importância destes textos e das linhagens inestimáveis transmitidas por mestres e siddhas que alcançaram a mais alta realização.

Não quero sugerir que eu próprio tenha alcançado uma compreensão real do que estas linhagens representam. Recebi muitos destes ensinamentos quando era jovem; nalguns casos, apenas um adolescente. Tive pouca da formação que seria necessária para os estudar e praticar em profundidade, por isso vieram para mim mais como bênçãos, ligações através de grandes mestres a uma linha ininterrupta de transmissão que se estende por muitos séculos. As oportunidades que tive de participar em ensinamentos de grandes lamas, em comunidade com os meus colegas estudantes, são incomparáveis, mas não quero afirmar que a minha compreensão corresponda à dimensão da minha boa fortuna.

Nunca dei iniciações a ninguém. Esse não é o meu papel nesta vida. Também não assumi o papel de um lama para grandes grupos de estudantes. Em vez disso, fiz a escolha de dedicar a energia da minha vida a preservar e transmitir os importantes textos da nossa tradição. Comecei com a Edição Nyingma do Cânone Budista Tibetano, publicada em 1981. Continuei com a coleção verdadeiramente vasta conhecida como os Grandes Tesouros dos Ensinamentos Antigos, que reuniu os textos da escola Nyingma.

Ambas estas publicações, destinadas a instituições de ensino superior, foram produzidas em números limitados. A partir da década de 1990, trabalhei com os meus estudantes para recolher, organizar, compor, imprimir e distribuir textos em grande número à Sangha e aos leigos. Desde

então, produzimos e distribuímos muitos milhões de livros. O custo e o compromisso de energia têm sido enormes, mas estou satisfeito por este ter sido um uso valioso da minha vida.

Quando reflito sobre o quanto conseguimos realizar, por vezes acho verdadeiramente espantoso. Somos apenas alguns indivíduos, e sou o único com formação na tradição erudita. No entanto, mesmo um grande mosteiro poderia ter dificuldade em produzir tantos textos como nós. Por mais notável que pareça, pode ser que a nossa pequena organização tenha produzido mais do que todos os tibetanos juntos. Claro, diferentes mosteiros produzem obras relacionadas com a sua própria linhagem e tradição, mas o que estamos a fazer é muito diferente e muito mais abrangente.

Digo isto não com o propósito de fazer comparações, mas porque há tanto ainda por fazer. Preocupo-me que, se outros não assumirem mais, tesouros da tradição possam perder-se. É fácil compreender como isso pode acontecer. Em todas as comunidades de refugiados, e também no próprio Tibete atual, os praticantes têm muitas preocupações reais e imediatas. Têm de equilibrar o seu amor pelas suas próprias tradições e pelos ensinamentos do Buda com as realidades práticas de viver nestes tempos instáveis. Ainda assim, espero que encontrem tempo para se perguntarem se estão a fazer tudo o que podem para garantir a longevidade do Dharma.

7 Onde o Meu Povo se Encontra

Não vivo na Ásia há mais de sessenta anos, por isso talvez a minha compreensão não seja assim tão fiável, mas a minha sensação é que a tradição do Dharma do Tibete, tal como é praticada hoje, é bastante diferente da situação quando saí em exílio da terra onde nasci. Muitos novos mosteiros e centros de estudo foram fundados ou reconstruídos nas últimas décadas, mas não tenho a certeza sobre a profundidade e intensidade da prática individual. Os lamas de hoje dedicam o mesmo tempo e energia ao Dharma que no passado? Desenvolvem a mesma profundidade de conhecimento e compreensão?

Do século VIII ao X, a era a que a escola Nyingma remonta a sua origem, os estudantes do Dharma praticavam intensamente e manifestavam grandes realizações. Os siddhas daquela época realizavam milagres amplamente testemunhados. Hoje, é cada vez mais raro os praticantes demonstrarem tais realizações. Mesmo nas tradições Nyingma e Kagyu - as linhagens de Longchenpa e Gampopa - onde a prática sempre foi enfatizada, há menos mestres hoje que se dediquem à meditação com a mesma intensidade. Há também um declínio na amplitude e disciplina do domínio intelectual, e os estudantes do Dharma parecem cair mais facilmente no domínio do desejo samsárico.

Em parte, isto deve-se às tragédias que se abateram sobre o povo tibetano no século XX e até aos dias de hoje, enquanto em parte reflete a influência da modernidade. Com as comunidades tibetanas dispersas pelo Nepal, Índia, Butão e regiões do Himalaias, certamente estão a ser feitos esforços para continuar a tradição e a cultura tibetana, mas as formas de pensar seculares e os valores materialistas estão a fazer incursões. De certa forma, os tibetanos hoje pensam mais como ocidentais. Quando agem em nome da sua herança, podem fazê-lo em parte por um sentido de dever para com o passado. O mundo de hoje enfatiza as distrações samsáricas e o poder dos kleshas continua a crescer. Os tibetanos não estão imunes a tais pressões.

Desejo profundamente que os estudantes do Dharma de hoje pudessem seguir o exemplo dos grandes praticantes do passado, aprendendo com os seus professores como Milarepa aprendeu com Marpa ou os discípulos de Longchenpa aprenderam com o seu exemplo. No entanto, percebo que os tempos tornam isso improvável. Graças à tecnologia moderna, as pessoas no mundo de hoje estão a aproximar-se, e são inspiradas pelas grandes conquistas da ciência para aprender mais e melhorar a sua situação na vida. Ao mesmo tempo, no entanto, o mundo está a tornar-se mais caótico e muito menos interessado em valores espirituais. As tentações são muitas, mas a satisfação duradoura é rara. Cada vez mais pessoas estão a desistir da própria ideia de que a vida pode ter um significado e propósito mais profundos; de que a paz interior é possível. Esta é uma grande desgraça, não apenas para o Tibete, mas para todo o mundo.

Os tibetanos ainda têm fé no Dharma, mas não tenho a certeza de quão completamente vivem de acordo com essa fé. Mesmo que concordem que as Quatro Verdades são universais, podem não levar essa perceção a sério. Quando os estudantes do Dharma praticam intensivamente, muitas vezes não é por muito tempo, e quando saem do retiro, podem novamente adotar modos de vida mundanos.

Não faço julgamentos sobre isto. Os tibetanos da minha geração perderam as suas casas, os seus mosteiros e os seus professores. Foram lançados numa situação para a qual não tinham preparação. Não é surpreendente que tenham achado difícil praticar ou estudar com a mesma intensidade, e que as gerações seguintes, cortadas dos apoios que a tradição sempre proporcionou, não tenham desenvolvido as mesmas raízes profundas no Dharma. O Ocidente especializa-se nos deleites do samsara; em apresentar tentações que à superfície parecem belas e brilhantes. Não admira que os jovens tibetanos, seduzidos pela promessa de liberdade, abundância e riqueza, desenvolvam expectativas que a simples prática do Dharma não pode satisfazer.

As pressões e conflitos que os jovens tibetanos enfrentam devem ser intensos. Por um lado, desejam verdadeira e sinceramente manter as suas tradições vivas e transmitir o seu significado para o futuro. Por outro lado, são atraídos pelo modo ocidental, e encontram-se a pensar os mesmos pensamentos que todos pensam: como posso encontrar um bom trabalho e segurança no emprego; como posso obter mais dos bens que me são sempre anunciados; como posso satisfazer os meus desejos. Compreendem o valor da prática e do estudo do Dharma, mas podem não se sentir motivados a empreendê-lo.

Há também a passagem do tempo com que lidar. A primeira vaga de refugiados, talvez 70 a 80 000 pessoas, cresceu para uma comunidade de exilados de 200 000 ou mais. As crianças em exílio hoje são a segunda ou terceira geração a crescer sem conhecer o Tibete, e muitos deles não têm realmente a oportunidade de apreciar de onde vêm. Ao mesmo tempo, os grandes mestres que escaparam do Tibete já faleceram, e de certa forma são insubstituíveis.

Para alguém ser um verdadeiro praticante do Dharma, precisa de deter a linhagem e receber a transmissão oral; precisa de praticar bem, para que possa provar a si mesmo que o parinirvana dos Iluminados é possível. Precisa de aceitar que o Dharma é a verdade absoluta. Quantos hoje podem satisfazer estas condições? Quantos estão verdadeiramente convencidos? Vestem as vestes e representam os papéis, e conduzem as cerimónias mais importantes. No entanto, por si só, isso não é suficiente.

Mesmo quando os praticantes tibetanos continuam a transmitir as suas próprias linhagens e os ensinamentos que receberam dos seus próprios mestres, enfrentam uma responsabilidade tremenda. A tradição budista tibetana é vasta e profunda. Campos de estudo como a Prajnaparamita, o Madhyamaka, a Lógica, o Abhidharma e o Vinaya poderiam cada um facilmente ser a base para uma vida de estudo. Em cada tópico substancial, há diferentes tradições eruditas e de prática. As escolas Gelugpa, Sakya, Kagyu e Nyingma têm cada uma as suas próprias abordagens, a maioria das quais continua a ser ativamente seguida. Poucas pessoas podem começar a dominar mesmo uma pequena parte destas riquezas.

Quantos lamas - mesmo aqueles que completaram anos de formação - podem afirmar estar familiarizados em profundidade com os tópicos encontrados no Kanjur e no Tanjur? Aqueles que recebem uma formação completa podem lidar com um tópico particular lendo dez ou vinte comentários de panditas indianos ou mestres tibetanos, mas isso é apenas uma amostra do que está disponível. Por exemplo, no que diz respeito aos escritos de mestres como Nagarjuna, Aryadeva, Dignaga ou Dharmakirti, os Sakyas e os Gelugpas têm interpretações muito diferentes. O mesmo se aplica a ensinamentos como a Prajnaparamita e a shunyata. A história do budismo no Tibete é rica em exemplos de debates sobre estes e outros tópicos que continuaram através dos séculos e ainda hoje são prosseguidos. Quantas pessoas hoje são versadas em tais matérias?

As subtilezas envolvidas na transmissão dos ensinamentos eram evidentes desde os primeiros estágios da transmissão do Dharma para o Tibete. Os ensinamentos Nyingma da primeira transmissão do Dharma no Tibete foram transmitidos por mestres renomados como Shantarakshita,

Vimalamitra, Lochen Vairotsana, Yeshe De, Kawa Paltseg, Chogrol Lui Gyaltsen e Nyag Jnanakumara, mas estes professores notavelmente realizados estavam à frente de um contingente muito maior de praticantes avançados. Estudantes ansiosos por aprender o Dharma e disponibilizá-lo no Tibete viajavam para a Índia para aprender a língua, estudar com panditas e trazer de volta textos. Estudiosos e tradutores indianos trabalhavam juntos em Samye e noutros locais, por vezes em conselhos que reuniam até trinta a cinquenta estudiosos. À medida que desenvolviam o vocabulário para a tradução, tinham em conta preocupações filosóficas, linguísticas e literárias; estudavam as tradições da poesia sânscrita, e exploravam diferentes tradições gramaticais para determinar como as compreensões gramaticais poderiam, elas próprias, ter profundas implicações filosóficas.

Quando se tratava de comunicar o verdadeiro significado dos Sutras e shastras, a apreciação de tais fatores era essencial. Importava ainda mais quando se tratava do vasto domínio do Mantrayana: os Kriya, Charya, Yoga e Anuttara Tantras, bem como os Tantras internos da escola Nyingma.

Quando a transmissão posterior do Dharma começou, no século XI, a escola Nyingma já estava estabelecida há mais de três séculos. Durante todo esse tempo — mais longo do que a história dos Estados Unidos como país — grandes mestres continuaram a transmitir a tradição esotérica e as práticas iogues disponibilizadas através de Vimalamitra e do Guru Padmasambhava. As linhagens tanto de Kama como de Terma foram constantemente renovadas e transmitidas. Os professores ensinavam aos seus estudantes sadhanas e sistemas completos de compreensão e prática. Mostravam como praticar gzhi, lam e drebu: o fundamento para a realização, o caminho para dar vida a essa realização e o fruto de se empenhar em práticas específicas.

É quase impossível compreender a amplitude de tais ensinamentos, mas podemos pelo menos ter alguma ideia do seu significado ao refletir sobre o que os detentores da linhagem pretendiam alcançar. Como cientistas que tentam decifrar as formas mais fundamentais da matéria, da energia, do tempo e do espaço, os grandes professores Nyingma

procuravam desenraizar completamente o samsara. Queriam transmitir formas de cortar as obrigações cármicas e os kleshas que desviam as nossas mentes em direção ao sofrimento e ao arrependimento. Mostravam como transformar o desejo, a ignorância, a raiva e todas as formas de aversão.

Os mestres que trouxeram os ensinamentos do Budismo Mantrayana para o Tibete preservaram e transmitiram um tesouro incomparável: o conhecimento de como atingir a libertação do samsara numa única vida. Onde os Sutras do Mahayana traçam um caminho que progride através de dez etapas, com os resíduos cármicos eliminados apenas após trinta kalpas incomensuráveis, la tradição Nyingma oferecia ensinamentos que podiam extinguir rapidamente o carma acumulado. Eles não se detiveram na tradição budista; em vez disso, trouxeram de outros reinos ensinamentos que podiam ser transmitidos ou ocultados para recuperação em tempos posteriores. Transmitiram a linhagem da realização perfeita.

Basta considerar os discípulos do Guru Padmasambhava, que foram capazes de manifestar os sinais de realização perfeita em apenas dez ou quinze anos de prática intensiva. Como os Mahasiddhas da Índia antiga, eles cortaram todo o obscurecimento através da sua prática dedicada e realização sem paralelo. Demonstraram a sua mestria através de siddhis como o poder de voar pelo ar, exibir transformações mágicas, tornar os seus corpos transparentes e partir do mundo sob a forma de um corpo de arco-íris. Os ensinamentos que o Guru Rinpoche disponibilizou, tanto através da transmissão oral Kama de professor para estudante como através da transmissão direta do Terma oculto, preservaram este conhecimento para as gerações futuras, até ao presente dia.

Tais realizações ultrapassam o que a nossa estrutura mental conceptual e as formas racionais de conhecimento conseguem compreender. Enquanto dependermos destas formas de compreensão, as histórias de grandes feitos preservadas nas biografias esotéricas dos grandes mestres da tradição parecem contos de fadas — relatos destinados a inspirar, mas não verdadeiros no sentido que comummente atribuímos à verdade. No entanto, tais julgamentos só são válidos ao seu próprio nível, o nível onde o mundo funciona de formas comuns e previsíveis. Para aqueles que alcançam a realização, o caminho dos milagres mostra-se revelado.

8 PARTILHAR O PODER POSITIVO DOS ENSINAMENTOS

Neste momento no tempo, quando tanta coisa muda tão rapidamente, todos devemos considerar qual a melhor forma de comunicar os ensinamentos do Dharma e do Vajrayana. Podemos começar por lembrar que o Buda e a linhagem de mestres iluminados veem todos os seres sencientes como as nossas mães. Os budistas do Mahayana começam sempre a sua prática com a prece para que esta beneficie todos os seres, e terminam dedicando o mérito da prática a todos os que sofrem. Portanto, é evidente que devemos partilhar livremente tudo o que traga benefício aos outros.

Dito de outro modo, os praticantes do Dharma, especialmente os que assumiram votos, nunca se agarrarão rigidamente aos ensinamentos do Dharma para os guardar apenas para si próprios. O dom do Dharma é o dom mais elevado, e é dado livremente, sem discriminação. Os Bodhisattvas assumem uma meta que é inconcebivelmente vasta: remover as ilusões de todos os seres sencientes e transportá-los, a todos e a cada um, para a Sukhavati de Amitabha, um campo búdico onde a prática conduz prontamente à realização. Seguindo o seu caminho, somos como pastores que guardam os seus rebanhos, dedicados ao bem-estar dos outros. Sendo assim, desejamos naturalmente com todo o coração disponibilizar os ensinamentos, pois essa é a forma de libertar todos os seres do sofrimento.

Contudo, este é apenas um lado da moeda. Quando partilhamos os ensinamentos, especialmente os ensinamentos mais elevados do Vajrayana, devemos fazê-lo de formas que preservem o seu poder de trazer benefício. Caso contrário, os nossos esforços conduzirão a mais dano do que bem. Esta é uma questão complexa. O que posso dizer, no entanto, é que devemos ter o cuidado de proteger os ensinamentos de uma compreensão distorcida.

Os ocidentais com uma compreensão superficial do Dharma dizem por vezes que os ensinamentos do Buda são apenas negativos. Baseiam isto no ensinamento de sarvam duhkham, ou sofrimento universal. No entanto, o sofrimento, que de facto descreve o sabor subjacente ao samsara, é

apenas a primeira das Quatro Nobres Verdades. O Buda também ensinou o fim do sofrimento e o caminho que conduz ao fim do sofrimento. Ensinou as seis perfeições, a felicidade perfeita da realização e as práticas que resultam no renascimento em Sukhavati. O Iluminado revelou o poder e os benefícios da atenção plena, a perspetiva clara daqueles que possuem o conhecimento universal e a forma de atingir o fruto da libertação.

A meu ver, seria um erro deixar sem resposta as alegações erróneas sobre a negatividade do Dharma. Sempre tentei responder a essas acusações despropositadas, mesmo quando recebi conselhos para simplesmente ignorar o que sustentam aqueles que falam a partir de uma compreensão limitada. Pois é minha convicção que, se houver recusa em defender a verdade, esta perder-se-á.

É por esta mesma razão que me manifesto hoje. Os americanos e outros ocidentais compreendem que, se não falarem em defesa do seu país, podem perder o seu país. Exatamente da mesma forma, se não falarmos pelo nirvana, podemos perder o nirvana. E se não falarmos pelo Dharma e pelas formas corretas de praticar o Dharma, podemos perder as verdades que consideramos mais preciosas.

9 A Verdadeira Atenção Plena

Provavelmente ainda é demasiado cedo para dizer o que acontecerá ao Dharma no Ocidente ou para prever o resultado dos nossos próprios projetos. Tivemos certamente algum grau de sucesso, embora a nossa abordagem vá contra a corrente de grande parte da atividade ocidental. A maioria das pessoas pensa apenas no seu próprio conforto e no bem-estar daqueles que lhe são próximos; acomodam-se facilmente em rotinas diárias, de modo que o tempo passa quase sem que se note. Esse não tem sido o nosso caminho. Temos tentado direcionar os nossos corpos, mentes e energia para o que tem valor duradouro. Esta tem sido a melhor forma de obter resultados. O meu sentimento é que esta é também a melhor maneira, nestes tempos, de comunicar com a nossa própria fé e com a nossa própria alma.

À medida que trabalhamos para aprofundar a nossa prática, vislumbres de discernimento, momentos de fascínio ou ondas de entusiasmo não têm assim tanto valor — não são estáveis e passam rapidamente. Aquilo de que fomos em busca, em vez disso, foi um caminho de prática e realização, um caminho que se abre para a profundidade do nosso próprio ser. Pode ser necessária mais do que uma vida para dominar as verdades profundas que o Dharma oferece, por isso, se procuramos alcançar a meta rapidamente, podemos sofrer uma desilusão. Enquanto a imagem que temos de nós próprios e o apego moldarem a nossa conduta, as rodas do samsara girarão e girarão. No entanto, já significa algo reconhecer isto e ver claramente os nossos próprios padrões mentais. Entretanto, os tesouros e a alegria infinita do conhecimento iluminado permanecem disponíveis.

Poucas pessoas no mundo de hoje manifestam uma convicção e uma fé profundas, livres de todos os desejos mundanos e decididas a seguir o caminho cuja linhagem sustentam. Num mundo onde se apresentam tantas possibilidades, onde as especulações intelectuais flutuam no ar como nuvens diáfanas e a satisfação dos desejos é celebrada como talvez o bem supremo, poderá o Dharma triunfar verdadeiramente? Cada um de vós terá de consultar o seu próprio coração e mente para encontrar a sua própria resposta. Entretanto, posso dizer com confiança que perseguimos uma meta digna de uma dedicação de uma vida inteira.

Todos querem viver vidas felizes e saudáveis, mas o rumo que esta sociedade toma atualmente parece ir contra isso. Todos os dias parece haver mais e mais problemas, desastres e escassez. O mundo muda rapidamente e a tecnologia, pela sua própria natureza, é imprevisível nas suas consequências. Mal conseguimos perspetivar os próximos três anos, quanto mais três décadas ou três séculos. Contudo, os ritmos do passado ensinam-nos que o sofrimento e a destruição são constantes.

Perante tais circunstâncias, precisamos de ter consciência de onde nos encontramos e para onde vamos. Quaisquer que sejam as forças globais em ação, podemos olhar para dentro. Podemos preparar-nos para indagar mais profundamente, cultivando a nossa inteligência e virtude. O nosso tempo na

terra é curto e é importante começar já, pois chegará decerto o momento em que as nossas capacidades começarão a falhar.

Ter consciência deste imperativo é a verdadeira atenção plena. Oferece um caminho que podemos seguir pelo resto das nossas vidas. Aconteça o que acontecer, podemos sempre perguntar o que podemos dar como contributo e o que podemos compreender. Se olharmos com clareza e com um coração aberto, podemos ligar-nos de forma cada vez mais completa ao conhecimento, à bênção e à virtude, para nós próprios e para todos os outros seres.

II
A Verdade do Sofrimento

10 Não Podemos Desviar o Olhar

Há mais de vinte anos, o Papa João Paulo II escreveu um livro no qual expressou várias perspetivas controversas e negativas sobre o Budismo; eu próprio escrevi uma resposta na altura. Num ponto controverso, contudo, o Papa tinha razão. O Budismo enfatiza duhkham, diversamente traduzido como sofrimento ou descontentamento, ou por outros termos semelhantes. O Buda ensinou que duhkham é uma verdade para os seres humanos em todos os tempos e lugares.

Evidentemente, duhkham não é a totalidade do que o Buda ensinou. Contudo, não podemos passar-lhe ao lado. É a primeira das Quatro Nobres

Verdades. Embora o amor e a sabedoria, as bênçãos e a compaixão façam parte de todas as tradições religiosas, incluindo o Budismo, estas qualidades nem sempre estão acessíveis aos seres encurralados no samsara. Nem toda a gente tem uma fé profunda no Buda ou em Deus; nem toda a gente consegue ver o caminho que transcende o sofrimento traçado diante de si. O amor e a alegria são ideais belos e inspiradores, mas não é fácil para todos agir de formas que os convertam em realidade.

A realidade que habitamos está marcada em inúmeros níveis por venenos tóxicos, tanto internos como externos. Não há muito tempo, soube de uma conferência realizada na Índia onde estiveram presentes mais de 150 nações. Quando compararam notas, tiveram de concordar que a maioria delas lidava atualmente com a guerra, o conflito e os desastres naturais. Mesmo os países livres de tais calamidades tiveram de admitir que as desventuras também os atingiriam. É simplesmente assim que o samsara funciona.

O sofrimento e a tragédia sempre estiveram connosco, mas o meu sentimento é que estes se podem estar a intensificar na era atual. O orgulho, a agressão e o ressentimento fornecem o combustível para a discórdia e a desarmonia. Em nome da lealdade às suas próprias perspetivas e ensinamentos, às suas próprias escolas e seitas, ao seu próprio país ou identidade étnica, as pessoas atacam voluntariamente os outros e proclamam a sua própria superioridade ou a verdade das suas próprias doutrinas. O preconceito e a discriminação parecem fazer parte da natureza humana.

Quando os nossos egos estão no controlo, consideramos profundamente gratificante sustentar que somos mais importantes ou que temos mais razão do que os outros. Insistimos que somos melhores do que eles e lutamos para mostrar que somos mais fortes. Procuramos formas de afirmar o nosso domínio ou superioridade. Rejeitamos outras pessoas, às vezes abertamente, outras vezes mantendo isso em segredo até para nós próprios. De formas tanto grandes como pequenas, recusamos reconhecer a sua plena humanidade — pelo menos, o mesmo grau de humanidade que nós próprios reivindicamos.

O resultado é o conflito, e este propaga-se por toda a sociedade. O conflito influencia o ambiente que habitamos. Desvia as nossas mentes e corações em direções negativas, garantindo que o sofrimento continuará a moldar as nossas vidas.

Recentemente vi uma entrevista com uma família de refugiados sírios. Tinham decidido manter-se unidos como família em vez de fugir dos combates na sua terra natal, porque sentiam que era melhor enfrentar a morte juntos do que arriscar um futuro incerto separados. Que escolha terrível de se ter de fazer! No entanto, de certa forma, todos enfrentamos uma situação semelhante. Agarrámo-nos firmemente àquilo que tem valor para nós — a nossa família, os nossos filhos, a nossa identidade. Mas, para nós, não existe uma possibilidade real de fuga.

Apesar de toda a tecnologia extraordinária que esta cultura criou, apesar de todo o seu poder sobre as forças da natureza, ainda não há lugar nenhum para onde os seres humanos se possam voltar que lhes permita ir além do samsara. O Budismo fala dos marayas, o Cristianismo de demónios. Os pensadores seculares falam de forças naturais aleatórias, ou de forças biológicas e evolutivas que garantem que os seres humanos serão movidos por necessidades e desejos egoístas. Independentemente da forma como escolhemos explicar tais tendências, vemos as suas consequências por todo o lado. O mundo de hoje, juntamente com todos os seres sencientes que o habitam, enfrenta inúmeros problemas. Para cada nova solução que a tecnologia apresenta, surge um novo perigo.

11 Enfrentar Verdades Difíceis

Quando olho para o mundo hoje, vejo dificuldades a três níveis diferentes. Vendo o que vejo, sinto-me impelido a agir, a fazer o que posso para apontar para um caminho melhor, a manifestar-me e a partilhar aquilo que creio compreender.

O primeiro dos três níveis pode ser apenas uma fantasia minha. O meu sentimento é que recebo uma mensagem muito forte, uma comunicação de um plano diferente — aquilo a que o Budismo poderia chamar um universo ou sistema de mundos diferente. A mensagem é simples: o nosso próprio carma corre ao nosso encontro; não há fuga. Através de tudo o que fizemos

no passado, a nossa situação e o nosso ambiente não são saudáveis, e precisamos de fazer algo a esse respeito.

O segundo nível está ligado mais estreitamente à minha própria história pessoal. Entristece-me a situação no Tibete e entre o povo tibetano, tanto os que estão no exílio como os que lutam para manter os seus valores e tradições no seio do Tibete maior. A minha forte impressão, devido a tudo o que ouço, vejo e sobre o qual reflito, é que o Budismo tal como era praticado no Tibete está em colapso. Para mim, isto é motivo de grande pesar.

O património budista tibetano remonta a 1400 anos e foi transmitido através dos séculos graças ao trabalho de inúmeros mestres e dos seus seguidores leais, muitos dos quais superaram grandes obstáculos para preservar a tradição. Agora, está a desaparecer rapidamente. Os grandes mestres partiram e os templos construídos para substituir os que foram destruídos — alguns deles de escala magnífica — não são a mesma coisa. Os tibetanos ainda têm fé, mas, pouco a pouco, perdem a sua ligação ao Dharma. Poucas pessoas são verdadeiramente altruístas; a maioria está enredada nas mesmas preocupações com o ego, o dinheiro, a posição e o conforto que movem as vidas das pessoas noutras culturas. Claro que há exceções, mas são raras.

O terceiro nível está visível para qualquer pessoa que se digne a olhar. No mundo de hoje, a ignorância, o preconceito, a ganância e o egoísmo dominam o ciclo diário dos acontecimentos. O sofrimento está a intensificar-se. Os nagas, os lokapalas e os Dharmapalas, os protetores dos ensinamentos, estão profundamente perturbados. A virtude e o mérito desaparecem, e a toxicidade emocional polui o ambiente interno e externo. À medida que o mundo se aproxima, os problemas que surgem num lugar transmitem-se rapidamente para toda a parte, como uma epidemia que se propaga fora de controlo. A tecnologia notável para a comunicação instantânea que evoluiu nas últimas décadas parece primar na difusão da negatividade e da emotividade. A voz pequena e silenciosa da verdade e do cuidado não se faz ouvir com tanta facilidade.

Para mim, estes desenvolvimentos não são abstrações. Mesmo que alimente fantasias sem fundamento, os acontecimentos ao redor fornecem uma prova real e inequívoca de um sofrimento profundo. Darei apenas um exemplo, de caráter profundamente pessoal.

Na década de 1980, quando regressei ao Tibete para ver a minha mãe pela primeira vez após uma ausência de quase quarenta anos, ela falou em termos realistas do sofrimento que a minha família, os meus amigos e os meus professores tiveram de suportar durante o pior da Revolução Cultural, na década de 1960. A tortura era amplamente utilizada, a par de formas mais subtis de lavagem cerebral.

Por exemplo, para mostrar o domínio absoluto das autoridades, as vítimas do regime não podiam caminhar ou permanecer eretas. Insultadas e punidas a cada momento, eram condenadas pelo estatuto de que tinham desfrutado no passado. Rotuladas como aristocratas ou proprietárias de escravos, ou simplesmente como inimigas do povo, eram ridicularizadas e humilhadas pela sua antiga riqueza ou posição religiosa.

De certa forma, os governantes comunistas do Tibete foram além do que até totalitários como Hitler ou Estaline tinham feito. As vítimas do seu regime que não eram deixadas a apodrecer na prisão ou executadas eram insultadas e maltratadas, dia após dia, durante semanas e meses a fio, num processo descrito como reeducação. Lamas e monges eram acusados de embriagar os seus compatriotas tibetanos com a religião e a tradição, sendo submetidos ao ridículo.

Os habitantes das aldeias, que anteriormente os reverenciavam pela sua prática do Dharma e compaixão por todos os seres, eram agora encorajados a unir-se à humilhação pública. Alguns faziam-no, dando voz aos seus próprios ressentimentos secretos ou encontrando motivos para verter as suas negatividades tóxicas. Foram coisas terríveis de se viver, e a minha mãe não queria falar sobre isso. A verdade emergiu apenas gradualmente, após muitas semanas.

Sei que outras pessoas noutras circunstâncias sofreram de igual modo, mas estas são as histórias que ouvi daqueles que amo, e elas estão gravadas

na minha consciência. É em nome de todos os que sofreram tanto que devo fazer algo. Sei com absoluta certeza que tenho o dever de me manifestar, de agir e de mostrar que me importo.

Todos temos o mesmo dever. Todos precisamos de coragem para defender o que está correto, em nome daqueles que passaram pela dor e pela humilhação. Por amor e respeito próprios, temos de mostrar que eles são lembrados. Mesmo que as nossas ações possam ser apenas simbólicas, temos de fazer o que estiver ao nosso alcance. Pelo bem daqueles cujas vidas estão entrelaçadas com as nossas, mas também por todos os que passam por conflitos, sofrimento e pelos tormentos quotidianos do samsara, trabalhemos pela paz, tanto interna como externa.

12 Como é o Samsara

Quando olhamos para as nossas vidas a partir de uma certa perspetiva, na verdade não conseguimos dizer muito sobre o que está a acontecer. Aceitamos uma determinada realidade, e esta absorve-nos por completo. Continuamos dia após dia e, a um nível, tudo faz sentido. Mas, a outro nível, não temos ideia do que se passa — de onde vimos ou para onde nos dirigimos. Não temos a noção do nosso destino. Podemos ter algumas ideias ou conceitos sobre o significado de tudo isto, mas não os conseguimos verificar por nós próprios. As nossas vidas desenrolam-se, e prestamos mais ou menos atenção, mas, de alguma forma, tudo permanece muito vago. Olhando para trás, é difícil explicar o que aconteceu — para onde foram as nossas vidas.

Os ensinamentos budistas referem-se a este estado como kun zhi, uma espécie de espaço baço e indeterminado. As coisas acontecem, mas não sabemos como ligar-nos a elas. Ao nível mais fundamental, não temos lógica para aplicar, não temos explicações e não temos conhecimento. Não existe uma ordem subjacente que justifique o que está a acontecer. O melhor que conseguimos fazer é remeter tudo para o "eu", o "mim" e o "meu".

Como sabemos que adotar esta postura está correto? A mente diz-nos que sim. Existe uma testemunha que possa oferecer uma reação

independente? Não, na verdade não. É apenas a forma como pensamos. Criamos imagens e chamamos-lhes reais, mas assemelham-se mais a espantalhos, colocados para garantir que nos mantemos afastados de lugares que poderiam colocar tudo em questão.

Ao mesmo tempo, embora a nossa perceção do que existe permaneça difusa, aceitamos as estruturas que foram implementadas como autoritárias. Encarnamo-las completamente e nunca questionamos o seu domínio ou nos separamos delas. Deixamos que assumam o controlo. Neste país existem cinquenta estados e há lugares para ir que estão quase completamente inexplorados, mas cada centímetro quadrado de terra pertence a alguém — se não houver propriedade privada, a terra pertence ao governo ou ao povo. A nossa perceção do que é real é assim. Todas as possibilidades foram reclamadas e identificadas antecipadamente.

Aceitamos tudo isto como verdadeiro. Investimos as nossas vidas na realidade para a qual fomos formados, com que fim? Todas as horas, dias e semanas das nossas vidas — o que temos para mostrar em troca? Compreendemos o significado da nossa viagem pela vida? Temos a sensação de que algo de valor nos foi transmitido, ou de que temos uma missão real a cumprir, ou de que demos um contributo bem-sucedido?

O que contam o nosso próprio sofrimento e as nossas emoções? Uma vez, há anos, vi um vídeo de um enorme barco de pesca que apanhava atuns em redes gigantescas. Mais tarde, os atuns são esmagados, moídos e colocados em latas para as pessoas comprarem e comerem. Será o nosso sofrimento assim? Seremos nós como esses atuns?

Isso talvez seja demasiado duro. Mas seria um erro enganarmo-nos sobre o que é viver uma vida sem significado ou propósito. Levantamo-nos, usamos a casa de banho, tomamos as nossas refeições, superamos o dia e, à noite, adormecemos. Depois, fazemos tudo de novo. Temos empregos, criamos famílias e os anos passam. Preocupamo-nos com a nossa segurança, procuramos estímulo e entusiasmo, competimos com outras pessoas pelos marcadores do sucesso.

Há quanto tempo isto continua e por quanto tempo continuará? Quando temos três anos, compreendemos pouco do que se passa à nossa volta. Na adolescência, somos impelidos de um lado para o outro pelos nossos desejos e ansiedades. Na idade adulta, temos as mesmas preocupações e inquietações que todos os outros. Gradualmente, o tempo parece correr mais depressa. Continuamos a fazer o que é necessário. Às vezes vivemos momentos de alegria, às vezes momentos de tristeza, mas dia após dia caminhamos para o fim. Mesmo na morte há regras a seguir: a roupa certa, o caixão certo, as cerimónias certas.

Há milhares de milhões de pessoas vivas agora a encenar variações destes temas. Daqui a duzentos anos, se não houver nenhum grande desastre, será praticamente o mesmo. É a isso que o Budismo chama samsara.

Evidentemente, existem sistemas que tentam explicar estes padrões. O Budismo fala do carma e das suas consequências, e de como estes se alimentam a si próprios. Mas, a menos que tenhamos uma perceção muito rara, estes padrões gerais não nos ajudam a saber para onde vamos ou o que acontecerá a seguir.

O que sabemos? Sabemos que o tempo avança a toda a velocidade, consumindo as nossas vidas; vemo-lo nas nossas rugas e cabelos grisalhos. Se prestarmos muita atenção, podemos pressentir os ritmos do tempo a desenrolarem-se a um nível mais subtil, de um minuto para o seguinte. Como respondemos? Que conhecimento nos guia? Fazemos planos para o dia seguinte ou para a semana seguinte, mas para onde nos dirigimos a longo prazo? Os nossos corpos vão-se, as nossas mentes vão-se, a nossa lucidez vai-se. Perdemo-nos; esquecemo-nos. Qualquer sentido de significado escapa-nos por entre os dedos.

Poder-se-á responder que este é o domínio da religião, que nos diz que podemos ligar-nos a uma verdade superior, além dos estragos do tempo. Mesmo sem religião, as pessoas dedicam-se a metas que as irão transcender. Tudo isso é verdade, e tais ensinamentos e princípios têm certamente valor. Fundamentalmente, contudo, baseiam-se em conceitos, em criações mentais. Podemos falar sobre a próxima vida da mesma forma

que falamos sobre a próxima semana ou o próximo ano, mas, em todos os casos, a conversa apoia-se num sistema conceptual. Somos como programadores informáticos, a criar o sistema operativo que especifica o que existe e o que funcionará. Mas, por baixo, se não compreendermos o funcionamento do "eu", do "mim", do "meu" e da mente, estamos a construir sem alicerces. Não temos forma de contactar algo mais real.

"Eu", "Mim", "Meu" e Mente

Existem quatro portais através dos quais passa toda a nossa experiência: o "eu", o "mim", o "meu" e a mente. O "eu" é aquele que conhece e age, aquele que nomeia, transformando o ato de nomear num guião para a existência. O "mim" junta-se ao "eu" a fim de estabelecer um papel e um lugar. Ao fundamentar a relação entre o "eu" e o que quer que surja no mundo, permite ao "eu" representar-se; ao basear-se no anseio e no pertença, serve de testemunha para o "eu", confirmando a sua identidade. O "meu" sustenta a relação do "mim" com o "eu", satisfazendo as exigências do anseio e do pertença. Através do "meu", o mundo disponibiliza-se para posse, oferecendo possibilidades ilimitadas para interações entre sujeito e objeto. Quanto à mente, a sua função é conhecer ou reconhecer o que o "eu", o "mim" e o "meu" estabelecem. A mente enquadra o "eu" e o seu mundo, e depois vigia para garantir que tudo se desenrola de formas apropriadas. O seu regime abrange-nos e encerra-nos.

Não saber e não compreender é uma constante. O não-saber é como o convidado não convidado que se senta à nossa mesa de jantar e consome toda a nossa comida. De onde vem o não-saber? Onde aparecerá a seguir? Não fazemos ideia, e não temos possibilidade de obter uma reação real. O passado partiu, o futuro não chegou — de onde poderia vir o conhecimento?

Não estou a tentar pintar um quadro sem esperança e também não estou a apontar para nenhuma verdade mais profunda além destes padrões. Estou simplesmente a descrever a forma como as nossas vidas se desenrolam. Cabe a cada um de vós estudar estas coisas. O que está a acontecer na vossa própria experiência? O que acontece se tentarem investigar sistematicamente os padrões que moldam a vossa vida? Que tipo de respostas a mente apresenta, e resistem elas à investigação? Que tipo de

respostas deram os pensadores ocidentais a este tipo de questão? Há muito para observar e muitas perguntas a fazer.

13 O Não-Saber Fundamental

As formas de pensar ocidentais assumem que precisamos de uma sensação de segurança e de bem-estar para sermos felizes. A um determinado nível, claro, percebemos que esta é uma posição arriscada a tomar. As coisas podem não se desenrolar como imaginámos ou esperámos. Independentemente da minha posição, estatuto ou circunstâncias, surgirão problemas: problemas de saúde, acidentes, mudanças e convulsões, problemas familiares, desastres naturais. Inúmeros acontecimentos ou circunstâncias inesperadas podem erguer-se para nos agredir. Não conseguimos dizer antecipadamente como as coisas correrão.

Mesmo quando as coisas correm bem, alguns dias serão melhores do que outros. Mesmo quando as circunstâncias externas parecem ótimas, podemos sentir que as nossas vidas estão desequilibradas, que algo está em falta. Fazemos o melhor que podemos para criar uma vida previsível e segura, ignorando a evidência de que esta abordagem não funcionará. Sabemos que nada é permanente, que as nossas circunstâncias poderiam mudar instantaneamente, mas o que mais podemos fazer?

Na raiz deste modo de vida está um não-saber fundamental. Vimos a este mundo sozinhos e as nossas origens são um mistério. Emergimos de algum lugar desconhecido? Surgimos simplesmente na existência? Provavelmente sabemos algo sobre os nossos pais e a nossa história, mas muito mais permanece desconhecido. O mesmo se aplica a todos os níveis. Por exemplo, a compreensão científica atual diz-nos que o próprio universo parece ter tido origem numa explosão maciça, o "Big Bang". Mas esse momento de origem aconteceu de uma forma desconhecida, num momento arbitrário e por razões não explicadas. Quanto à nossa situação atual, os acontecimentos estão em fluxo e indeterminados, seguindo um ritmo que

não conseguimos acompanhar. Não parece haver uma única verdade imutável na qual possamos confiar.

O mesmo não-saber fundamental se aplica à mente. Para onde quer que nos voltemos, encontramos a mente: a mente como instrumento, como transição, como veículo, como abordagem, como os dados que recebemos. A mente é as qualidades que experimentamos e o conteúdo da experiência; é o contacto com a experiência e as divisões e medições que usamos para fazer sentido da experiência. No entanto, o que conseguimos realmente dizer sobre a mente? Não sabemos onde habita ou se localiza. Não conseguimos dizer nada sobre a sua forma, cor ou estrutura, as suas origens ou desenvolvimento. Conseguiremos sequer detetar as suas operações fundamentais de alguma forma fiável?

Conseguiremos dizer com certeza que a mente existe? Não sabemos como analisar a questão. Podemos tirar conclusões com base numa lógica que aprendemos a aceitar ou em medições que fazem sentido de acordo com a nossa compreensão habitual, mas isto é simplesmente andar em círculos — a lógica e as medições que aplicamos baseiam-se, elas próprias, em projeções da mente.

Não conhecendo o funcionamento da mente, sofremos através de emoções que mudam tão constantemente como o tempo: às vezes ensolaradas, leves e felizes; às vezes escuras e tempestuosas. Movemo-nos do certo para o errado e da luz para a escuridão, do pró para o contra e do sim para o não. A mente flui em ondas e ondulações; não conseguimos prever como a mente funcionará no momento seguinte ou controlar como se manifesta agora mesmo.

Se decidirmos procurar a mente, ela esconde-se de nós. Suponhamos que começamos pelos pensamentos: conseguimos encontrar a mente antes dos pensamentos? No interior dos pensamentos? No fim dos pensamentos? Quem está no comando? Quem saberia? "Mente", "consciência", "lucidez", "realização" — estes são apenas termos que apontam para o que não sabemos. No entanto, a mente molda a nossa experiência. O tempo apresenta-nos acontecimentos positivos e negativos, mas é a mente que aponta o tempo e manifesta a experiência. A mente é o projetor, o

apresentador e o recetor. O tema do sujeito, o tema do objeto, o carma e os kleshas, os apegos e os desejos, o caminho e o fruto, a causa e o efeito, o consciente e o inconsciente — tudo o que se manifesta no espaço e no tempo está relacionado com a nossa mente, que permanece desconhecida.

Os ocidentais ignoram, na maioria das vezes, as perguntas sobre a mente, escolhendo, em vez disso, procurar refúgio e conforto nas coisas mundanas. Como é óbvio, não estão sozinhos nisso. Um ensinamento central na tradição tibetana fala da tendência humana de depender dos oito dharmas mundanos: o prazer e a dor, o ganho e a perda, a fama e a desonra, e o elogio e a censura. Na prática, isto significa que fazemos o melhor que podemos para acumular bens materiais, formar relações pessoais calorosas e cultivar a nossa reputação e a imagem que temos de nós próprios.

Nada disto funciona realmente. A América oferece aos seus habitantes uma prosperidade material notável, pelo menos para os que têm privilégios. No entanto, estou neste país há tempo suficiente para saber que a riqueza não protege os seus cidadãos e residentes do sofrimento e do descontentamento. As verdades que sempre foram verdadeiras continuam a aplicar-se. Os amigos, os bens e a posição elevada não duram, e o descontentamento nunca está longe. Mesmo quando as circunstâncias externas são favoráveis, as pessoas criam os seus próprios conflitos internos e divergências interiores. Não são leais sequer a si próprias. Falhamos conscientemente em agir no nosso próprio interesse. E, por baixo de tudo isto, algo fundamental parece faltar.

Perante estas verdades inescapáveis, muitas pessoas procuram fugas ou aprendem a não questionar muito de perto. Viajam ou procuram a emoção e a satisfação do desporto ou do exercício físico intenso. Entretêm-se ou tomam vários tipos de drogas ou estimulantes. Algumas escolhem um caminho de prece e fé, seguindo a via da adoração, da renúncia e da devoção. Podem tentar o ioga ou a meditação, entoar mantras ou aprender visualizações complexas.

A maioria das pessoas procura estas alternativas apenas como soluções a curto prazo, resoluções rápidas que proporcionam um alívio ou estímulo temporário. Algumas fazem mudanças fundamentais, afastando-se

da vida para a qual a sua formação e educação as prepararam, mas as restantes não veem opções reais. Quando surgem circunstâncias negativas, ou memórias desagradáveis e emoções indesejadas rebentam subitamente, não têm forma de as direcionar para a paz e a felicidade, a compaixão e a bondade amorosa.

Esta pode parecer uma perspetiva pessimista, mas precisamos de ser honestos connosco próprios. Desejamos profundamente encontrar uma forma saudável de estar à vontade no mundo, de habitar na beleza e na plenitude que experimentámos de tempos a tempos, mas o conhecimento de que precisamos para o conseguir parece fora de alcance. Quanto mais envelhecemos, mais reconhecemos os limites dentro dos quais funcionamos. Descobrimos que não conseguimos controlar as nossas próprias mentes e corpos ou lidar com as muitas mudanças que o tempo traz.

Gradualmente, à medida que a nossa bagagem de experiência cresce, podemos perceber que não conseguimos comunicar bem connosco próprios: do ser para a mente, da mente para o corpo, do corpo para os sentidos. Por exemplo, podemos dar por nós a reproduzir a mesma memória negativa vezes sem conta, detendo-nos nela de forma obsessiva. Dizemos a nós próprios para parar, mas a mente continua o seu próprio rumo.

De certa forma, isto parece bastante surpreendente. Desejamos decerto ser felizes e vivenciar a alegria. Gostaríamos que os sentidos conhecessem a beleza e a doçura. Então, por que razão os sentidos, o corpo e a mente produzem todo o tipo de queixas e desconfortos? Estarão a paz e a alegria além do poder de criação da mente? Parece seguramente que sim. Sofremos com a escassez de tempo e sentimos facilmente irritação e dor.

Caímos num conflito atrás de outro e parecemos carecer do conhecimento que nos permitiria reagir a novas situações de formas novas e criativas. Seja qual for a nossa situação atual, as circunstâncias podem mudar em direção ao polo negativo. Parece que temos pouca escolha a não ser suportá-las.

14 Formas Limitadas de Conhecimento

Os tibetanos adoram o tiro com arco, e todo o tibetano sabe que, se afixar penas na haste de uma seta da forma correta, esta voará pelo ar com uma velocidade muito maior. Penso na mente ocidental como sendo semelhante a essas setas. As penas são conceitos, e os ocidentais afixam-nos automaticamente às suas perceções sensoriais. O resultado é que a mente se move muito rapidamente. Se o único objetivo for atingir o alvo, tudo bem. Mas há um custo em mover-se tão rapidamente, porque nunca se nota o que acontece ao longo do caminho. A própria atividade de sentir é ignorada. Também se poderia colocar a questão desta forma: quando os conceitos se casam com os sentidos, há certos alvos que nunca se conseguem atingir, porque nem sequer se chegam a ver.

Quando a mente se move de forma muito rápida, apoia-se num tipo de conhecimento altamente limitado. Não se trata apenas de rotular a experiência; em vez disso, os rótulos convertem-se automaticamente em definições firmes. No momento em que se dá esse passo, a sorte está lançada. Sei que "isto" é branco e não preto; sei o nome do livro que leio e conheço o seu conteúdo. Um quadrado é um quadrado e um círculo é um círculo. A minha vida tem um certo tipo de significado, ou talvez significado nenhum. Tudo está estabelecido de antemão.

Quando o rótulo se torna uma definição, "sei" o que percebi, mas apenas em termos de um tipo particular de conhecimento. O que começou como um conceito-guarda-chuva para fazer sentido daquilo que percebo transforma-se numa realidade fixa. Se pudermos dizer que a mente manifesta uma capacidade cognitiva fundamental, com o seu próprio toque e qualidades, a mudança para definições fixas reduz essa capacidade cognitiva a nada mais do que um apego conceptual.

Ao conhecer desta forma certa e fixa, estabeleço a minha versão particular daquilo a que chamamos realidade: a verdade da maneira como as coisas me aparecem, além de qualquer possibilidade de erro. É algo como esquadriar uma forma construída para garantir que todos os ângulos são ângulos retos. Normalmente, as nossas categorias, rótulos e métodos já são "quadrados", porque é assim que nos são transmitidos, mas, se

necessário, também podemos aplicar a lógica e a análise para obter o resultado quadrado que desejamos. Tudo parece funcionar suficientemente bem: não há confusão nem possibilidade de cometer um erro.

Tudo isto me lembra outra coisa da cultura tibetana. No Tibete, quem deseja entrar no caminho do Vajrayana começa com as práticas preliminares, conhecidas como ngondro. Quando esquadriamos a realidade, organizando-a em termos dos nossos conceitos, realizamos o ngondro para a mente intelectual. Instauramos as estruturas preliminares que garantirão que tudo corra de acordo com o plano. O passo seguinte, após a conclusão deste ngondro intelectual, envolve responder à pergunta: "Quem sabe que tudo isto é assim?". Mas, como a realidade foi esquadriada, nunca há verdadeiramente qualquer dúvida: eu sou aquele que sabe.

Vejo o que vejo; sinto o que sinto. A testemunha, aquele que aprova o que foi estabelecido, é instantaneamente identificada. Fui eu que o pensei; fui eu que o disse; eu sei-o; é isso que quero dizer; eu ouvi-o. Estou "empenhado nisso". Daqui resulta a reivindicação de propriedade e de competência especializada. Eu tenho a experiência, por isso, como é óbvio, sei do que estou a falar.

Todos estes movimentos variados estabelecem a minha identidade — o meu "mim" — ao mesmo tempo que afirmam o "tu" como o oposto de mim. Mas em que consiste este "mim"? Poderia parecer natural identificar o "mim" com o corpo, aquele que habita este espaço "aqui". Mas, se olharmos mais de perto, vemos que o "mim" é mais uma questão da imagem que tenho de mim próprio. É como a minha identificação com fotografia ou o meu cartão de crédito exclusivo. Apresento a minha imagem para que os outros a aceitem, depois de eu próprio a ter aceitado. É como apontar para uma fotografia de grupo tirada quando eu era jovem: "Aquele sou eu, ali, na primeira fila."

15 Uma Ansiedade Contínua

Como agente e conhecedor, encontro-me automaticamente envolvido numa atividade. Quero compreender, procurar, ver. Como quero sempre chegar a alguma meta, estado ou condição, é evidente que direciono os

meus esforços para o futuro. Sou o viajante que se dirige para o desconhecido, pronto para agir como o meu próprio guia ou para fornecer o motor de busca que rastreará novas interrogações. Quero saber o que se passa, ver o que acontece. Sou o turista que passeia para ver a cidade, a exposição, o festival ou a queda de água. Aconteça o que acontecer, coloco as mesmas perguntas ávidas: O que é? Quem o fez? Como surgiu? O que lhe acontecerá?

Viver desta forma dá origem a uma ansiedade ou inquietação básica. Pode manifestar-se como dúvida, curiosidade ou desejo. Parece encarnar um certo anseio ou esperança, um desejo de encontrar o que não vi antes. Parto; eventualmente chego e olho em redor. Talvez as minhas expectativas saiam preenchidas, pelo menos por momentos, ou talvez descubra, em vez disso, que não era isto que procurava, e sigo em frente. De qualquer modo, estou sempre em transição, sempre prestes a ser, sempre a atravessar a ponte para o acontecimento seguinte. Aconteça o que acontecer, já estou na margem mais distante, a aproximar-me sempre do fosso que separa o presente daquilo que se seguirá.

Poderíamos pensar na força que alimenta este movimento, esta ansiedade, como uma espécie de gravidade ou força magnética, uma "magnitude". Algo me atrai, formando uma ligação dinâmica entre a minha imagem do que é desejado e o futuro. Pode ter o sabor de esperança, expectativa ou medo, de ansiedade ou de uma tensão inominável e indefinida. Envolve sempre uma projeção, porque ainda não cheguei lá. "Quero saber" é fundamental para a minha imagem. Um impulso autossustentado de avançar alimenta toda a minha viagem inquieta. Não conseguiria parar mesmo que quisesse. Uma voz sussurra-me ao ouvido: "Força. Olha! O que se segue?".

À medida que a tensão dinâmica de avançar se desenrola de uma transição para a seguinte, surgem várias possibilidades. As coisas podem correr como eu esperava, ou o rasto que sigo pode tornar-se ténue, deixando-me com a sensação de que não cheguei a lado nenhum. Mas também pode acontecer — e muitas vezes parece ser assim que as coisas correm — que o resultado seja a desilusão e o desencanto. Estou sempre a desejar, mas as minhas expectativas nem sempre se cumprem. Os

problemas podem vir de direções inesperadas. Aqueles que amo podem fazer algo inesperado; os projetos com que me importo podem não produzir resultados significativos; os bens mais queridos podem avariar-se ou perder o seu encanto. Consequências inesperadas e cadeias causais conduzem a resultados indesejados.

Mesmo que nos tenhamos habituado demasiado a estes padrões para os notar, tudo isto pode ser perturbador a um nível profundo. Não sabia que as minhas escolhas conduziriam a tanta dor ou dificuldade. Posso olhar em redor à procura de alguém ou de algo a quem culpar, mas também pode acontecer que me culpe a mim próprio: devia saber; devia ter visto; devia assumir mais responsabilidade. Se é assim que a sequência de pensamentos decorre, posso acabar por sentir culpa. Nesse caso, há ainda mais dor, uma espécie de tortura autoimposta que se desenrola à medida que revejo vezes sem conta o que poderia ter feito de diferente.

Gostaríamos de aliviar estes sentimentos agitados, mas talvez não haja muito que possamos fazer a esse respeito. Não sabemos o que se ergue à nossa frente, e este não-saber tem a sua própria cor ou sabor. Que consequências fluirão das escolhas que fazemos agora? Que sequências ou ações serão desencadeadas? Que acontecimentos desconhecidos se imporão nas nossas vidas? Perante tais questões, vivemos numa condição de ignorância. Mesmo que pudéssemos prever o futuro, talvez não soubéssemos como identificar o que era diretamente relevante, ou como corrigir ou mudar o que não queríamos.

Não admira que as nossas vidas estejam preenchidas por uma ansiedade de baixa intensidade. Não admira que procuremos distrações ou nos deixemos conduzir de um lado para o outro pelos nossos apegos e pelas exigências de manutenção da nossa identidade. Tudo foi montado de antemão, e não há nada que possamos fazer. Olhando em redor, vemos que toda a gente vive desta forma e parece não haver saída.

Talvez isto pareça demasiado negativo, mas o que mais poderíamos esperar quando tanto daquilo que somos está traçado de antemão? Inúmeras influências atuam sobre nós desde o momento em que entramos no mundo: o ambiente que habitamos, os nossos pais, a forma como somos criados, os padrões a que as nossas mentes se habituam, a forma como aprendemos a

usar os nossos sentidos, as consequências do passado a desenrolarem-se e muito, muito mais.

Tudo isto raramente se expressa, ou sequer se nota, porque estamos demasiado presos ao imediatismo da nossa própria situação. "Aqui estou eu. Este sou eu." É sempre a minha identidade, a minha imagem, os meus sentimentos, as minhas impressões sensoriais, as minhas ansiedades particulares. Agindo como o meu próprio guia turístico, traço o caminho que irei seguir. Movo-me dentro do contínuo da minha vida, às vezes descrevendo círculos repetitivos, às vezes sacudido por ondas de acontecimentos.

Assim que olhamos, conseguimos ver grande parte disto por nós próprios. Reconhecemos os pequenos círculos e repetições do dia a dia, e a forma como os nossos pensamentos e sentimentos regressam uma e outra vez. Sempre que vejo aquela pessoa, reajo da mesma forma; sempre que passo por aquele determinado edifício, tenho a mesma memória; sempre que me sinto atacado, levanto as mesmas defesas.

Depois, há os ciclos que moldam as minhas ações. Fazemos algo que não queremos fazer, e depois repetimo-lo e voltamos a repeti-lo. Agimos da mesma forma que antes — duas, três, quatro vezes —, esperando de alguma forma um resultado diferente, embora as condições de raiz permaneçam inalteradas. Os padrões que moldam as nossas vidas têm a sua própria dinâmica; desenrolam-se quer os escolhamos quer não. Não temos outra forma de experienciar. E, mais uma vez, por que haveria de ser de outro modo? Além das condições da minha própria vida, este "eu" conhecedor e os tipos de conhecimento em que se apoia possuem limitações integradas. Operamos sempre com a estrutura de sujeito e objeto, de "eu que interage com o seu mundo".

Não é fácil reconhecer tudo isto, porque estamos habituados a dizer a nós próprios que tudo está em ordem, que a mente e os sentimentos funcionam de formas ordenadas. No entanto, a vida não é realmente assim. As ondas têm os seus ritmos, como as ondas no oceano, mas não conseguimos saber com antecedência que situações ocorrerão a seguir. Alinhada com os sentidos e com as imagens, a "mente agente" apenas sabe

como reagir. Produz ansiedade, fascínio e expectativas; dá-nos a espera e o ir em direção a. Atua de acordo com as suas motivações, e nós ficamos presos bem no meio de tudo isto.

16 A Liberdade Obscurecida

O Dharma ensina que nos podemos libertar da ansiedade, do apego, do avidez e da identidade. Diz-nos que nos podemos ligar diretamente à sabedoria e à compaixão. Mas, no ambiente poluído em que escolhemos viver, estas opções não estão disponíveis. À exceção de vislumbres ocasionais, não fazemos ideia do que a sabedoria, o amor e a compaixão sequer significam. Estamos às escuras.

Surpreendentemente, pode ser difícil distinguir a diferença entre a luz e a escuridão. Conhecemos as palavras certas a usar e usamo-las livremente: sabedoria, amor, compaixão; equilíbrio, alegria, liberdade perfeita. Ao dizê-las, podemos imaginar que as vivenciamos. Mas a verdade é outra. Presos no regime, encontramo-nos vinculados às estruturas que nos enquadram, emaranhados em cordas e redes que nós próprios fabricámos. As palavras que apontam para outra possibilidade são simplesmente palavras, desprovidas de qualquer profundidade. Até falar de uma dimensão esotérica dentro da experiência já é dizer demasiado, pois a própria ideia de "experiência" introduz uma estrutura que opera dentro do sistema estabelecido.

Para que a profundidade de outra dimensão se abra, precisaríamos de uma forma de contactar o que é indestrutível, inconquistável e intemporal. Precisaríamos de proteção contra as ideias e motivações, os pensamentos e sentimentos que nos correm pela mente, um contraponto aos construtos fabricados que facilitam o nosso cativeiro. Sem isso, apenas conseguimos traçar o caminho que conduz à destruição. No nosso mundo de sujeito-objeto, andamos em círculos em espirais de desejos, negatividades e

ansiedades. O nosso sentido de propósito fica à deriva. Os padrões nos quais nos movemos não têm mais substância do que o círculo aparentemente sólido feito pela ponta incandescente de um pau de incenso quando o giramos sem parar. São uma ilusão que moldamos para nós próprios ao girar cada vez mais depressa. No entanto, estamos presos no círculo, sem saída, pois no círculo não há direções — apenas mais do mesmo. Não conseguimos rastrear o surgimento do que aparece, não conseguimos apontar para um início ou um fim. Não conseguimos mostrar nem partilhar, não conseguimos ver o objetivo. Vemos apenas a ilusão de substância, a reivindicação de realidade.

Neste mundo samsárico, os tesouros que nos pertencem por direito foram perdidos, roubados por ladrões e outros atacantes secretos. Mas os nossos inimigos são dissimulados. Tendo roubado a nossa liberdade, afirmam devolver-nos a mesma. Oferecem-nos a sua própria versão de liberdade, esperando que não notemos a diferença. Somos livres de usar os nossos sentidos e as nossas mentes, mas apenas de acordo com os padrões que nos foram traçados. Somos livres de viver no desgosto, livres de chorar a nossa perda dia e noite. Somos livres de chorar em silêncio, ocultando a verdade até de nós próprios. Somos livres de obedecer, de seguir as regras que aprendemos a tomar como garantidas, as regras que não conseguimos imaginar questionar. Somos livres de admitir que estamos errados.

Estes padrões são subtis. Podemos caminhar para onde quisermos, mas, de alguma forma, caminhamos sempre pelos trilhos que foram traçados de antemão. Somos livres de perseguir os nossos próprios interesses, mas não somos livres de questionar se o egoísmo é a melhor escolha. Somos livres de decidir o que é mau e o que é bom, mas não somos livres de perguntar se a nossa compreensão do bem e do mal está distorcida desde o início.

Tomemos um exemplo prático. Ensinam-nos que é natural sentir certas emoções: ciúme, raiva, avidez, apego e assim por diante. Nada disto nos trará benefícios, mas pensamos que não temos escolha, pois é assim que a mente funciona; é a natureza humana. Surge uma circunstância e a nossa resposta é ditada de antemão. Somos como funcionários públicos que

têm de trabalhar dentro da burocracia, ou como soldados a quem ensinam que não têm outra escolha senão torturar ou matar o inimigo.

Se começamos a suspeitar que causámos danos a nós próprios ou aos outros, sofremos ainda mais, pois agora adicionamos sentimentos de culpa e remorso à nossa negatividade. Se encontramos dentro de nós os recursos para questionar se esta é a forma correta de viver, um julgamento cai como um trovão sobre nós: "Estás errado; és ingénuo; não compreendes." A linguagem, a história e a lógica encontram-se todas alinhadas contra nós. Algo parece incorreto, mas carecemos de clareza suficiente para resistir. Sobrecarregados, cedemos.

E assim por diante. Nós somos os perdedores; eles são os vencedores. Quem somos nós para contestar ou defender uma possibilidade diferente? Teremos o brilhantismo necessário para nos mantermos de pé sozinhos? Conseguiremos reunir as provas de que precisamos? Eles são os especialistas, não nós. E assim, eles assumem o controlo das nossas vidas — não apenas das condições sob as quais vivemos, mas da forma como as nossas mentes raciocinam e dos sentimentos que nos surgem no coração. Num certo sentido, já não sabemos quem somos ou o que representamos. Perdemos inclusivamente a capacidade de nos importarmos.

É por isso que nos limitamos a repetir velhos padrões e a velha história. Independentemente das experiências que surjam ao longo do caminho, cada viagem começa no mesmo lugar e move-se ao longo de carris familiares. É como ver o mesmo filme vezes sem conta: o final é sempre o mesmo. As autoridades determinaram o que é possível. A linguagem é deles. O significado é deles. O reino que habitamos é deles. Não há saída.

"Mas esperemos", podemos dizer: "existem locais onde podemos ir para encontrar refúgio". E de facto existem. Procuramos vários tipos de prazer ou entretenimento. Temos formas de nos divertirmos. Podemos treinar os nossos corpos e as nossas mentes e vivenciar a sensação de bem-estar que surge à medida que nos tornamos mais saudáveis e equilibrados. Podemos ir a festas ou tomar drogas. Se encontrarmos as influências certas, podemos praticar meditação ou a atenção plena; podemos entoar mantras

ou fazer ioga ou entregarmo-nos à prece. Podemos entrar num templo ou numa igreja e vivenciar uma espécie de paz. Podemos procurar orientação espiritual.

Todas estas possibilidades estão disponíveis. No entanto, mais cedo ou mais tarde, qualquer que seja o caminho que escolhamos, qualquer que seja a opção que cultivemos, podemos dar por nós desencantados. Um dia chegamos ao fim do caminho. Reconhecemos que o alívio que procurámos e talvez provámos brevemente não dura. O que conduz à paz num dia desaparece no seguinte. O que dá prazer neste momento deixa de nos comover mais tarde.

E agora?

Posso protestar: "A vida oferece muitas riquezas: coisas belas para desfrutar, experiências especiais para guardar como tesouros, discernimentos profundos e transformadores, relações significativas". Verdade. No entanto, quando a experiência chega ao fim, encontro-me no mesmo lugar.

Protesto novamente: "Estas são as únicas ferramentas que tenho disponíveis; estes são os únicos caminhos que conheço. O que mais posso fazer?". Mas isso não é resposta e não conduz a nenhum conhecimento novo. A verdade permanece: não sou livre.

Sofre?... Sim, sofro.
Está insatisfeito?... Sim, estou.
Está perdido?... Sim.
Encontrou proteção duradoura?... Não.
Sabe para onde mais ir?... Não.

Não importa o que aconteça, o samsara está no controlo. Vivo a minha vida como sempre vivi e encontro-me onde sempre estive.

III
Conversas sobre a Mente e a Fé

17 Dos Pensamentos aos Agentes

Rinpoche, num dia sinto-me confiante e bem-sucedido na minha vida, nos meus projetos e nas minhas relações. No dia seguinte, sinto-me desanimado e perturbado, sem confiança ou sentido de orientação. Como é que isto acontece?

As nossas vidas assumem a forma do nosso processo de pensamento. A mente permite pensamentos, e por isso eles vêm. Às vezes simplesmente vão-se e desaparecem, mas às vezes são seguidos por outro pensamento relacionado. Os pensamentos que se seguem uns aos outros são como frases que se tornam parágrafos e, eventualmente, guiões para as nossas vidas.

Pode falar mais sobre isso? Como é que uma cadeia de pensamentos se torna um guião que seguimos?

No espaço após um pensamento terminar, há uma abertura total. Qualquer coisa pode entrar nesse espaço. A transição, o espaço aberto, dá lugar muito rapidamente ao pensamento seguinte. Porque é tão rápido, é muito difícil ver o que ocorre na transição. Mas, ainda assim, há uma abertura. Nessa abertura temos a escolha de permitir ou não que outro pensamento se siga e, se sim, qual será esse pensamento.

Se a mente estiver quieta, pode sentir dentro da abertura algo como uma ligeira pressão, um compromisso de fazer com que os nossos pensamentos sigam numa determinada direção. Vivencia o ato de escolher o pensamento seguinte de acordo com algum conjunto de "regras", talvez

alguma expectativa ou hábito, ou a sensação de que deveríamos fazer uma determinada escolha.

Uma vez, durante um retiro, fiquei perturbado com o som de pessoas a martelar por perto, e isso deixou-me ansioso. De repente, tive a imagem de uma mão. A lucidez era a palma e cada dedo era um pensamento diferente, e houve a realização de que a lucidez podia escolher qual seria o pensamento seguinte. Uma escolha era focar-me no martelar, e essa foi a escolha que me atraiu. A lucidez fixou-se nesse martelar. É disso que está a falar?

Sim. Agarrámo-nos a expectativas estabelecidas e a formas consuetudinárias. Talvez sejam padrões que aprendemos com os nossos pais quando éramos crianças. Talvez tenhamos aprendido na escola que certas coisas eram "verdadeiras", ou nos tenham ensinado certas crenças na igreja ou no mundo. Talvez tenhamos assumido certas crenças para agradar aos outros.

Também vai mais fundo. Há os padrões da nossa linguagem, as nossas tradições e as nossas próprias formas particulares de pensar. Estes são como programas a funcionar na mente. Agarrarmo-nos a eles dá-nos um certo tipo de conforto. Mas, na verdade, ficamos escravizados às nossas crenças e hábitos.

A menos que examinemos isto, não somos livres. Quem está realmente no comando das nossas vidas? Será apenas o hábito, ou talvez algumas ideias que adotámos há décadas? Pensávamos que fazíamos escolhas sobre as direções que as nossas vidas tomaram, mas teremos realmente escolha? Se não, é como viver sob uma ditadura ou ser mantido como refém. Não admira que fiquemos frustrados e desanimados.

Se queremos ir além deste tipo de comportamento automático, precisamos de olhar para a transição entre pensamentos. Se não vivenciamos as transições, não vivenciamos as nossas vidas. Não estamos ligados.

Os pensamentos são transmissões, como sinais de rádio. Aprendemos a sintonizarmo-nos com a transmissão, a captá-la. Estamos convencidos de que, sem sintonizar a transmissão, não conseguimos encontrar qualquer significado. Podemos nem sequer ter a sensação de que estamos presentes. O nosso papel é ser o público, mas se não estamos lá como público, como recetores da mensagem, não há ninguém para construir o significado. Quando isso acontece, sentimo-nos simplesmente confusos.

Este é um padrão básico. Dependemos da compreensão, que vem quando recebemos a transmissão: nós "apanhamo-la". Se a apanhamos, temos um sentido de orientação, propósito, significado, missão. Se não a apanhamos, não conseguimos dar uma reação. Normalmente confirmamos ou respondemos ao que surge: "Está certo", ou "Não gosto disso", ou "Sim, as coisas são assim". Mas se não houver reação, não há transição para outro pensamento. Nada flui; nada acontece. É como ter uma bala, mas nenhuma arma. A bala não vai a lado nenhum sem uma arma.

Disse antes que deveríamos olhar para quem está a enviar a mensagem e para quem a está a receber e a compreender. É isso que está envolvido aqui?

Sim, essa é outra dimensão. Se há envio, receção e compreensão, tem de haver um agente que dirija estas ações e seja responsável pela gestão das transições. Tem de haver um conhecedor e um decisor que escolha a direção dos nossos pensamentos. Quem é este agente? Quem plantou o agente?

Também podemos perguntar a um nível diferente. Terá o agente um chefe? Talvez possamos aprender a olhar e a vivenciar o agente observador, o agente escolhedor, mas como é que o agente chegou ali em primeiro lugar? Isso seria da responsabilidade do chefe. Conseguirá o chefe ser vivenciado também?

Talvez o chefe esteja demasiado longe para ser conhecido; talvez nem tenhamos a certeza de que existe um chefe, embora não seja fácil dizer o que isso significaria. Mas se dissermos que existe um chefe, parece que o chefe é aquele que nos dá as nossas formas de ser e de agir, as formas que

aceitamos. Assim que as aceitamos, transformamo-las em regras, porque isso permite-nos ser concretos na nossa compreensão. Dessa forma, podemos dizer: "É um facto". Isto dá uma sensação de segurança.

Se fôssemos omniscientes, se pudéssemos conhecer as nossas mentes diretamente, sem regras, estaríamos a operar num nível diferente. Mas não somos omniscientes e não conhecemos diretamente. O que se interpõe no caminho? Poderá ser o agente?

Se queremos mudar a forma como conhecemos, precisamos de questionar este tipo de estruturas. Precisamos de perguntar: "Como é que as coisas que tenho aceitado como verdadeiras obtêm a sua autoridade?". Ou, a um nível diferente, "Como cheguei a fazer aquilo?".

Quanto mais vemos, mais perto ficamos de ser livres. Quando vemos que hábitos têm impulsionado os nossos pensamentos, conseguimos sair do comportamento automático. Quando nos libertamos de ter de seguir as nossas formas passadas de pensar, conseguimos olhar para as transições entre pensamentos e conseguimos fazer escolhas. Tudo começa com perguntas. "De onde veio este pensamento? Para onde nos levará isto?". Fazer perguntas dá-nos a liberdade de escolher a direção que parece melhor no momento.

Quem é este "nós" que está a olhar e a questionar? E como é que este "nós" está relacionado com o agente?

Poderiam ser um e o mesmo? Talvez, tomados em conjunto, isto seja o que vivenciamos como a sensação de ser ou ego. O aglomerado de pressupostos e hábitos de que temos falado cria a sensação de um ser separado, e parece que este "ser" assume a responsabilidade de guiar, dirigir, julgar e comentar a nossa experiência. Mas quando vemos isto diretamente, o agente não tem papel a desempenhar. O agente pode ser libertado, deixado ir, despedido. Podemos simplesmente ser muito simples — ser apenas lucidez. Já não estamos bloqueados por dentro.

18 A Rede do Pensamento e da Linguagem

Quando tento fazer do pensamento o objeto de investigação, fico bloqueado. Eis como vejo o problema: os pensamentos são um produto da mente e da linguagem. Mas as únicas ferramentas que tenho para examinar os pensamentos também são produtos da mente e da linguagem. Como poderei alguma vez chegar a algum lado?

É uma pergunta muito natural. A maioria dos americanos, a maioria dos ocidentais, parece depender da linguagem e da mente. Olhe para a forma como fez a sua pergunta. Procura uma resposta intelectual ou conceptual. Essa parece ser a única opção que tem aberta. Sem explicações e razões intelectuais, não conseguiria fazer muito. Mas não tem de ser assim.

Não creio que esta cultura compreenda o que não pertence à mente ou à linguagem. Vivemos dentro dessa limitação, por isso temos a sensação de não haver alternativa. Estamos capturados, como um peixe preso numa rede de pesca. É por isso que sofremos. É o que o Budismo chama samsara.

Se estamos encurralados, se é um beco sem saída, a minha única escolha seria o desespero. Mas acabou de dizer que não tem de ser assim. Pode falar mais sobre isso?

Primeiro precisamos de ficar mais esclarecidos sobre o regime sob o qual vivemos. Por exemplo, poder-se-ia dizer que somos criados pela mente e pela linguagem. Produzimos significados e, como é óbvio, não conseguimos fazer isso sem a mente e a linguagem. Portanto, a linguagem e a mente são os nossos pais, o nosso pai e a nossa mãe. Mas mesmo dentro dessa estrutura, podemos fazer perguntas diferentes.

Por exemplo, por que razão os seres humanos têm problemas? Por que sofremos? Se fizermos essas perguntas da forma correta — não ao nível conceptual —, poderemos ser capazes de passar a perguntar se podemos usar a mente e la linguagem para mudar as coisas.

Bem, vejamos se consigo começar. Concordo com o que está a dizer. Toda a gente tem problemas. Toda a gente sofre num grau ou noutro. Será esse um bom ponto de partida?

Talvez não. Nomeou o problema, e isso cria o problema. Os problemas parecem inevitáveis, da mesma forma que a mente e a linguagem são inevitáveis. Ambos são dados, ambos estão integrados nas regras, e nós seguimos as regras. Será essa a nossa única escolha? Tenho uma pergunta engraçada: Por que é o "A" a primeira letra do alfabeto?

Suponho que, quando as letras do alfabeto foram escritas pela primeira vez, alguém simplesmente decidiu que o "A" seria a primeira. Provavelmente existem teorias sobre a razão — ou talvez seja apenas arbitrário. Não sei.

Sim, é apenas uma dessas regras. De uma forma ou de outra, limitamo-nos a seguir as regras. Até o facto de haver uma letra "A" para começar baseia-se no facto de termos estabelecido o alfabeto e dado aos caracteres um determinado significado. É um exemplo de como a mente e a linguagem organizam as coisas, e de como a nossa compreensão é o produto daquilo que elas organizaram.

Portanto, estamos encurralados numa rede de pesca feita de regras. Ou talvez pudéssemos dizer que as regras são feitas de pensamentos, e os pensamentos são construtos, e os construtos são projeções subjetivas da mente. Mas ninguém pensa nisso e, por isso, não há forma de o questionar. E se seguirmos as consequências, chegamos à inevitabilidade de um mundo no qual sofremos. Parece não haver saída, não haver forma de acabar com o sofrimento. Por favor, ajude-me a lidar com a sensação de desespero que o pensamento me dá.

Nós também fizemos isso. Projetámos a palavra "desespero" e demos-lhe significado. Uma rapariga de cerca de onze anos falou-me uma vez de uma experiência que teve. Ouviu uma palavra e, de repente, percebeu que a palavra e o som da palavra estavam separados do significado da palavra. O som em si não tinha significado intrínseco. Foi um momento surreal para ela, até um pouco chocante. Talvez nesse momento ela tenha saído muito brevemente das restrições da linguagem.

Portanto, sim, percebo que os significados conseguem criar sofrimento e, ao mesmo tempo, são arbitrários. Por exemplo, conseguimos entrar em situações de cativeiro dramático com base no significado que damos ao dinheiro. Pense apenas como sistemas económicos inteiros crescem a partir desse significado.

Sim, e tudo depende da linguagem e da mente. Sem a linguagem, não creio que os produtos do samsara pudessem surgir.

Deixe-me tentar levar esse pensamento na outra direção por um momento. Usando a linguagem e o significado, também criámos sistemas que conseguem aliviar muito sofrimento. Desenvolvemos tipos incríveis de conhecimento que trazem muitos benefícios às pessoas.

Esse lado está lá, mas o sofrimento persiste. O lado que vê depende das suas próprias condições e circunstâncias. A maioria das pessoas aceita os produtos da mente e da linguagem de formas que as fazem ver a produção contínua de sofrimento como real e inevitável. E porque o aceitam, estão presas na rede. Estão encurraladas pela sua própria aceitação.

Sei que, quando estou com raiva, dou à minha raiva uma realidade que ela não tem, e o resultado é que sofro.

Compreendo que seja assim que pensa. Mas regressemos. Onde nasce a raiva? Onde está a sua origem — onde e quando? Se não consegue dizer onde nasceu a sua raiva, como consegue sequer dizer que é a sua raiva, ou identificá-la como raiva? Como passou a existir?

Quando estou com raiva...

Pare aí por um momento. Diz "Quando estou com raiva". Quando é o quando? Parece que a raiva teve de nascer. Teve de passar a existir para que pudesse fazer com que sofresse. Portanto, é justo perguntar quando e onde nasceu. Consegue dizer-me?

Não.

Se não sabe como passou a existir, como consegue reconhecê-la? Como lhe consegue dar um nome? É como dizer: "Aquele coelho picou-me com os seus chifres". Está a dizer algo que não faz sentido. Se não sabe de onde vem a raiva ou como surge, se não sabe nada sobre ela, como consegue dizer que tem este sentimento a que chama raiva?

Quero dizer que é minha, não é? Quero interpretá-la, dar-lhe um significado, mesmo que não saiba de onde vem.

Talvez haja um fosso entre a raiva e o "eu". Talvez nunca se tenham encontrado. Será possível que, assim que diz "Estou com raiva", o "eu" já tenha avançado? O "eu" e a raiva não são estagnados, imóveis. Estão a mover-se. Portanto, conseguirá sequer ter a certeza de que tocou na raiva ou a agarrou?

Tem razão. Não sei muito sobre a raiva, mesmo a raiva que digo ser minha.

Suponhamos que o "eu" e a raiva estão ambos realmente lá. Onde é "lá"? Onde é o onde? Se não sabe onde o "eu" e a raiva nasceram, não tem forma de dizer nada sobre a sua forma e feitio. Talvez o "eu" e a raiva não tenham uma origem real; talvez nunca tenham nascido. Afinal, ninguém viu a raiva! Toma uma decisão, dizendo "Estou com raiva". Talvez tenha inventado a raiva a partir do nada, de forma arbitrária. Talvez não tenha existência intrínseca.

Está a dizer que, sem o conhecimento de onde vem, não posso possuir a minha raiva?

Não pode não possuí-la. Mas, de facto, não é proprietário dela. Se diz "Estou com raiva", o "eu" não é o início da raiva. Parece vir "lá de fora", de fora do ser. Chega e, depois, aflige-o.

Portanto, eu deveria ser capaz de renunciar à raiva?

Outro problema. O significado de "renunciar" depende da linguagem. Como pode renunciar àquilo de que não é proprietário? É tudo um drama: a sua história, a sua teoria, a sua explicação. Como não sabe de onde vem a raiva, ou quando vem, tudo isso é totalmente falso. Já concordou que a mente e la linguagem podem ser questionáveis — apenas subjetivas. Agora vemos que a sua prova da raiva se baseia na armadilha da mente-linguagem e nas interpretações e nos significados que a linguagem gera.

Vejo isso, Rinpoche. Mas continua a deixar-me com a sensação de estar bloqueado. Tenho a sensação de que não há nada a que me voltar. Falou há pouco sobre ir além da mente. Mas agora parece que não há um além. Então, o que podemos fazer? Não voltamos simplesmente para o ser? Quem deu início ao ser?

A minha mente dá início...

Se não tem linguagem nem interpretação, o que lhe resta para onde voltar? Está a dirigir-se para alguma direção, mas na verdade está a transformar isso numa espécie de desculpa astuta. Suponha que diz que pode voltar para a lucidez. É isso que quer dizer?

Bem, eu poderia chamar-lhe "presença".

Mais uma palavra! Para a presença, tem de ter tempo. Portanto, compreende o tempo? Pode dividir um minuto em segundos e os segundos em nanossegundos, mas isso não o vai aproximar mais. O tempo não é imóvel; não é fixo. O tempo está a mover-se. Gostaria de voltar à presença, mas a sua mente está a perder o essencial.

Então qual é o essencial?

O essencial é que o tempo é como um bebé à nascença. Está constantemente a crescer e a mudar. Dizer "presença" já é perder o momento anterior. Continua a tentar criar opções — o ser, a presença e por aí adiante — e isso perde o essencial. Tudo isto são conceitos, e são não fiáveis. Eu diria que são projeções — todos eles. Até a mente é uma projeção!

Então a mente e a existência são a mesma coisa?

Isso depende da escola de pensamento que segue e de que disciplina. Essa não é a forma de proceder. Precisa de pensar de forma independente. Dar uma resposta a essa pergunta alinha-o com alguma disciplina. Mas podia olhar para qualquer disciplina, podia examiná-la ao microscópio ou investigá-la com um telescópio, e veria apenas o que quer ver. Vemos dessa forma o tempo todo. Por exemplo, em nome da religião, poder-se-ia tirar o sangue de outro ser e dizer que é feito em nome de Deus… assustador!

Então está a dizer que não posso fazer quaisquer afirmações absolutas, mesmo sobre a mente, sem ficar encurralado?

Precisa de perceber que não temos escolha. Toda a gente está a sofrer tanto. As pessoas dizem: "O sofrimento é natural; é inevitável; é sempre assim". Ou encontram alguém ou algo a quem culpar pelo sofrimento. Mas a razão para o sofrimento é mais profunda. Estamos "fechados à chave" e "bloqueados por dentro"; estamos presos na rede. Nessa condição, nada é permanente ou fiável: nem o dinheiro, nem a tecnologia, nem a beleza, nem as armas. Tudo o que podemos dizer é que a mente está no comando. A mente é como um grande guarda-chuva sobre as nossas cabeças. Não conseguimos sair debaixo dele.

Enquanto tivermos mente e linguagem, é assim que as coisas são. A mente dirige o seu pensamento, o seu sentimento, a sua dor, o seu sofrimento e a sua ignorância. Pode até dirigir a sua lucidez. A mente e a linguagem definem as regras, e não sabemos como sair debaixo do seu regime, porque tudo o que conseguimos fazer é depender da mente. Talvez haja um lugar no outro lado do universo onde a mente e a linguagem deem uma experiência diferente. Ou talvez alguém na história tenha tido compreensão num plano totalmente diferente. Mas nunca estivemos lá, por isso não sabemos.

Se pudéssemos alcançar esse outro plano de compreensão, poderíamos depender disso?

Poderia dizer-se que poderíamos depender da educação, da sabedoria ou do conhecimento, mas isso pode não ser assim tão útil. Essas são apenas mais palavras. Servem o propósito de comunicação, para nos darmos bem na vida. É o melhor que temos disponível. Podemos usar rótulos como "amor", "verdade", "verdade absoluta", "bênção", "graça", "transformação". Mas por que nos damos ao trabalho? Estes são todos termos que usamos para o nosso próprio conforto, ou para comunicar. Por exemplo, alguém que está a sofrer precisa de conforto, por isso oferecemos palavras de apoio. Fazemos o melhor que podemos. Pode não ser perfeito, mas é o melhor que temos. Precisamos de falar a esse nível, mas ao mesmo tempo sabemos que é tudo arbitrário.

Decidimos usar a linguagem para conforto, embora saibamos que é arbitrária?

Penso que a decisão vem da necessidade de certeza, da necessidade de ir além do curto espaço de uma vida. Mas a certeza pode ser inventada — pode não ser de todo muito certa. As pessoas não querem ver isso. Ficam bloqueadas com a sua certeza. Dizem: "Muito bem, isto basta-me. Esta é a certeza que quero. Não tenho mais perguntas". Outra pessoa pode dizer: "Espere! Eu tenho uma pergunta. Devo ir por ali ou não? A sua certeza é realmente certa?". Mas não há uma diferença real entre essas duas posições. Alguém lá dentro quer certeza, e esse desejo dita a pergunta. Não olhamos para trás das afirmações e das perguntas para ver a necessidade de certeza.

Suponha que tenho uma epifania, um vislumbre súbito, um momento "Ah-ha!". Isso não está além da armadilha da mente-linguagem?

Agora tem um problema maior. No Budismo, chamamos à experiência "Ah-ha!" mais elevada "iluminação". Portanto, damo-lhe um rótulo, um que se refere à luz. Isso também é uma projeção. A luz não tem significado sem a escuridão. Portanto, agora eu sou o intérprete e estou dentro da escuridão. A luz é a minha projeção. Essa é a minha epifania.

O discernimento é uma projeção da minha própria experiência?

Sim. Está a depender da sua própria relação com a experiência. Vê-a como "a minha posse". Diz: "A minha meta é estar em união com ela. A minha meta é ser livre. Esse é o meu ideal mais elevado". Mas já olhou para ver o que se passa lá dentro? Se olhasse, poderia encontrar pensamentos que o surpreenderiam. Poderia encontrar o pensamento: "Gostaria de ter uma relação, uma experiência; preciso dela para lidar com a minha solidão". Disso surge a luz ou a graça. Mas essa é a minha projeção.

Isto é tudo tão subtil. Sinto que vou precisar de continuar a trabalhar para compreender.

Bem, quando diz "continuar a trabalhar", isso introduz o elemento do tempo. Já tocámos nisso. A maioria das pessoas pensa que o tempo existe. Vivem de acordo com o tempo: semanas, horas, nascimento, morte, crescimento, mudança. Mas há sempre perguntas. De onde veio essa compreensão do tempo? Aquilo a que chamamos tempo — o que medimos — pode ter derivado de experiências primitivas de sombras a moverem-se pelas paredes das cavernas, ou das mudanças nas estações, ou de alguma outra forma de regularidade no movimento. Damos vários rótulos ao tempo e demarcamo-lo em conformidade. A física, a química, a mecânica, a biologia: todas têm formas diferentes de ver o tempo, e podem não ser totalmente consistentes entre si.

A rede da mente e da linguagem.

Todos estes são padrões, e a mente e a linguagem são o dador fundamental de padrões.

Os padrões também são regras.

Sim. A nossa missão é seguir as regras, e o nosso papel é fornecer continuidade. É disso que os nossos pesadelos são feitos.

19 Aprender com o Samsara

Rinpoche, fala sobre a prisão da mente-linguagem. Suponho que também lhe poderia chamar samsara. Poderá o samsara ser o professor que nos conduz para fora do sofrimento?

Essa é uma boa pergunta. Eu diria que descobriu algo. Se usarmos o samsara como o nosso professor, temos sempre um propósito, e um propósito tem uma missão, e uma missão tem uma tarefa. A tarefa é processar o samsara para superar cativeiros e obstáculos.

Um exemplo são os pensamentos que criam discriminação. Esse tipo de discriminações está por toda a parte. Estamos condicionados a ser egoístas, e ser egoístas tem uma forma de ser discriminatórios. Ou a nossa atitude pode não crescer a partir da sabedoria; pode refletir um descontentamento fundamental. Pode acreditar: "Sou melhor do que tu". Esse tipo de preconceito separa-nos dos outros, e o ego baseia-se na separação.

A natureza do ego é separar?

Sim. Mas quem criou o ego? O que sabemos sequer sobre o ego? Não o vemos. É invisível e não o conhecemos. Parece ser um conceito, mas não um conceito que a linguagem normal nos consiga ajudar a compreender.

Compreendo, então se eu quiser usar o samsara como meu professor, como o faço?

Assim que a dor, a raiva ou qualquer emoção surja, faz a pergunta: "Como criei este sofrimento?". É apenas o primeiro momento, mas pode já ter rotulado a dor ou a raiva como um problema. Pode estar a dizer ao problema: "Estás a causar-me problemas". Pode estar a apontar o dedo. É isso que o samsara e o carma fazem. Apontam dedos; culpam. Mas se desenvolveu uma compreensão mais sofisticada, vai perguntar-se quem está a apontar. Também se vai perguntar quem estabeleceu os pensamentos que está a apontar. No entanto, não é assim que costuma acontecer. As pessoas que estão a sofrer geralmente não pensam em questionar isso. Procuram alívio em mais do mesmo comportamento que produziu o sofrimento. Por exemplo, pode ser a dependência a causar o seu

sofrimento, mas respondem tentando obter mais daquilo a que estão agarradas. Essa é a única solução que têm.

As pessoas ao longo da história criaram problemas para si próprias; todas sofreram. Até o Buda sofreu, e Jesus também. O Buda é aquele que finalmente perguntou: "Por que razão nada, ninguém, se consegue salvar do sofrimento?". No seu desencanto, ele acordou! A nossa forma de acordar pode não ser a mesma. Podemos começar a acordar através de conceitos. Isso pode ser um começo. Mas, eventualmente, podemos precisar de um caminho que não use a mente.

Lá está outra vez: a mesma pergunta. "Como podemos ir além da armadilha do samsara sem usar a mente?". Talvez pudéssemos tirar partido da sabedoria, ou da luz, ou de uma libertação totalmente livre.

Isso parece bem, mas neste momento, a mente e a linguagem parecem ser as ferramentas com que tenho de trabalhar.

Bem, parece ser assim porque apenas conseguimos pensar de forma linear. Usamos a linguagem para produzir conceitos, que funcionam a esse nível. Mas eles não se aplicam além do circuito da mente-linguagem. Pensamos que tudo o que é conhecível deve ser conhecido pela mente. Pensamos que a mente tem de se mover linearmente, adicionando pensamento a pensamento. Não admira que tenhamos um problema. Como podemos sair do sofrimento com esse processo de pensamento?

Então o que posso fazer?

Exato. A mente é a única ferramenta que temos. E neste momento temos uma mente bebé. Alguns bebés crescem, mas, dada a forma como somos concebidos, isso demora muito tempo. Mas essa pode não ser a palavra final. Alguém poderia dizer: "Esse pensamento também é apenas uma projeção da mente. Essa é a forma como se está a apresentar". Queremos atalhos, não é verdade?

Sim, porque não temos uma familiaridade com qualquer outro nível de mente. Não fomos introduzidos a ele. É por isso que falo de mente bebé.

Toda a gente anda de fraldas nisto. Sem exclusões. Jesus parecia conhecer bastante bem outro nível, mas os seus seguidores — isso é uma história diferente. É assim que acontece com os seguidores de qualquer líder.

Não sei realmente muito sobre a forma como as pessoas praticam o Cristianismo. Há muito tempo, li um pouco de uma tradução tibetana da Bíblia, mas isso não é muito por onde me guiar. Ainda assim, tive muitas discussões com muitos cristãos e estudantes de religião. Na minha forma de pensar, a maioria dos cristãos pensa que o sujeito sou eu e o objeto é Deus. Dependo da minha fé para comunicar com Deus. Devo ter fé em Deus, que é o objeto. Mas nunca reconheço que separei a minha sensação de ser de Deus. Nunca nos fundimos. Em teologias mais sofisticadas pode ser diferente, mas é assim que a maioria das pessoas parece ver a questão. Se tem fé, está sempre numa relação de sujeito-objeto. Nunca vivencia a união. É por isso que precisa de continuar a ter fé. Tem a crença de que pode haver união. É isso que espera.

Não estou a dizer que a fé é apenas crença. Pode ser uma experiência sentida. Alguém poderia dizer: "Tenho um forte sentimento de fé. Sou dono dela". A sua fé é o seu investimento na relação: faz a ligação entre si e aquilo em que tem fé. Isso é verdade em qualquer religião.

A igreja cristã tem símbolos, como a cruz, e como é óbvio também tem doutrina. Os símbolos e as doutrinas são comercializáveis. Não quero dizer isto de forma cínica. Quero apenas dizer que a pessoa comum precisa de algo em que possa acreditar e investir. Por exemplo, se a igreja diz a alguém: "Falta-te fé", a pessoa sente-se culpada e trabalha mais arduamente para vivenciar uma fé mais forte. A igreja está a vender algo, e o seguidor é o comprador. É uma forma de fazer com que as pessoas se apropriem da sua fé, e isso, por sua vez, justifica o sistema de crenças. Mais uma vez, isso é verdade para todas as religiões — não estou a singularizar o Cristianismo.

Quando uma pessoa entra nesse processo, não lhe consegue apontar o que está a acontecer. Se o fizer, ela pode pensar que está a tentar destruir a sua religião. É pior do que um ateu. É perigoso.

Tudo isso mudaria se a própria relação de sujeito-objeto fosse transformada. Nesse ponto, a sua experiência espiritual poderia ser completamente diferente, porque se torna claro que tudo é condicional — a igreja, as ideias de bom e mau, os sacerdotes, os rituais — tudo isso. Então consegue libertar-se da tendência de se agarrar rigidamente à sua identidade prescrita, que está ligada à doutrina da religião. Nesse ponto, pode haver alguma experiência de união. Mas se isso não estiver lá, pode ter de fingir.

Isso talvez explique por que razão há tanta dissonância entre a forma como as pessoas agem e falam e as crenças religiosas que afirmam seguir. Sem o percebermos, afastamo-nos da experiência real daquilo que procuramos.

Quando estava a receber formação em religião, quando era jovem, o sacerdote e os meus professores disseram-me que não me era permitido fazer perguntas sobre as crenças que a igreja me ensinava. Foi-me dito para obedecer. Ao ouvi-lo, percebo o controlo que isso exerceu sobre mim ao longo dos anos. A minha obediência estava tão profundamente enraizada que não vi o seu efeito. Mas agora está mais claro. Vejo que tive de projetar uma relação com Deus — e isso é uma espécie de fingimento, porque começa com o não-questionar. Como me posso desenvencilhar?

Bem, é possível dizer: "Eu criei o meu problema". A mente é muito, muito aberta e recetiva. Consegue apresentar tudo como um obstáculo ou como uma possibilidade, ou ambos ao mesmo tempo. Eventualmente, porém, precisamos de ir mais fundo. Precisamos de dizer qual foi a raiz da apresentação. Precisamos de detetar o que lá estava.

Se não investigarmos, as coisas continuam como estavam. Conseguimos chegar a um ponto em que nem precisamos de saber o que estávamos a dizer originalmente. A magia consegue mostrar-nos tudo, e a mente é um mágico. Todo o samsara é criado com base na mente, que está sempre a operar à frente daquilo que estamos a pensar conscientemente. É muito traiçoeiro! Por exemplo, poder-se-ia dizer que a sua mente participou em impedi-lo de ver quão amarrado estava àquilo que lhe foi ensinado em criança.

Portanto, enganamo-nos a nós próprios.

Estamos em modo automático. Até as perguntas que fazemos estão em modo automático, porque aceitamos o ser como real e não como um construto, uma projeção. Pensamos: "Eu sou; logo, é assim". Dessa forma, o que quer que surja fica estabelecido como real. Nós próprios somos os limites do circuito: a nossa estrutura mental ou atitude é o agente, e a linguagem é o veículo para arranjar desculpas. A linguagem faz os conceitos, os prós e os contras, e a necessidade de saber. Todos estes processos são o veículo para a viagem que fazemos pela vida.

Se ainda se pergunta se a mente se consegue investigar a si própria, eis uma analogia. Sem o espaço, a forma e o feitio podem não ser possíveis. Isso também se aplica às formas-pensamento? Se sim, conseguimos ligar-nos ao espaço no qual elas surgem? Se não sabemos o que são as formas-pensamento, ou de onde vêm, como podemos saber como seria estar sem feitio e sem forma, sem pensamento?

Por exemplo, as pessoas de há duzentos anos tinham os seus próprios problemas ambientais, tal como nós temos hoje. Usaram o seu melhor pensamento para criar soluções. Mas isso não resolveu nada. Agora temos novas preocupações ambientais. As nossas soluções também são formas-pensamento ou projeções. Servem os nossos interesses particulares, da mesma forma que as soluções delas serviram os seus interesses. Como elas, nunca investigamos a raiz do problema para que o possamos resolver.

E qual é a raiz?

A raiz são os pensamentos que protegem e servem o ser. O ambiente é apenas um exemplo. As pessoas dizem: "Precisamos de novas soluções para os problemas ambientais. As velhas soluções não funcionam". É isso que está a acontecer também na nossa experiência. A mente diz: "Deve haver outro nível. Como posso chegar lá?". Mas também pode estar a dizer: "Estou tão cansado. Preciso de descansar". Isso pode ser uma desculpa, a mascarar uma preocupação mais profunda. O problema é que, se não nos agarrarmos ao desejo, à personalidade e à imagem que temos de nós

próprios, não sabemos como sobreviver. Pode simplesmente ser um desafio demasiado grande abdicar deles, encontrar outra forma de viver.

Ainda assim, se virmos tudo isso, pelo menos sabemos que podemos decretar uma paragem. Podemos dizer: "Espere um momento. Preciso de pensar sobre a minha vida, o meu avidez, a minha fé — tudo isso. Preciso de pensar sobre o meu pensamento. Preciso de o tornar questionável. Preciso de avaliar". Podemos colocar os nossos padrões habituais em espera e olhar mais de perto. Isso tem valor. De facto, é o que se chama sabedoria. Não é tão fácil ser enganado quando se consegue avaliar desta maneira.

Será a meditação o veículo para chegar a essa paragem?

Meditação... sim. Mas penso que a meditação também consegue ser uma forma de escapismo. Agarramo-nos a ela e dizemos: "Eis onde posso encontrar descanso. A minha experiência de meditação é a minha posse. É uma ferramenta que me consegue ajudar". Afinal de contas, é isso que queremos — algo que nos beneficie. Se não houver benefício, a meditação não é comercializável.

O que é verdadeiramente útil é questionar, investigar e testar a vossa própria experiência. Podem perguntar: "Como está esta situação a acontecer? O que me está a acontecer? Como aplico o que sei na minha própria vida?". Ainda mais básico, precisamos de reconhecer que não somos livres. Isso exige um exame. Sem exame, grande parte da nossa experiência resume-se a rotular. Rotulamos o problema e, porque não vemos que estamos a rotular, cortamos a possibilidade de liberdade. Não olhamos para quem está a aplicar o rótulo. Essa é uma forma tóxica de viver.

Precisamos de perguntar o que é que não nos captura e encurrala. Por exemplo, se me sinto culpado por algo que fiz, preciso de reconhecer o que estou a sentir. Posso continuar a ter culpa, mas esta não tem de me incomodar; não tem de me capturar. Se conceitos como a culpa não me capturarem, posso ser livre. Se capturarem, não sou livre.

Tantas vezes fazemos ou dizemos coisas que fazem os outros sentir culpa, mesmo sem essa intenção. Sim, conseguimos ver isso nos outros. Mas também precisamos de reconhecer essa mesmíssima coisa em nós próprios. O objetivo é ser livre, o que significa não ficar preso à autoridade em nós que diz sim ou não.

Isto significa dar tempo para parar. Se encontrarmos a forma correta de parar, de colocar as coisas em espera, conseguimos permitir que o ditador da mente e da linguagem passe, como uma nuvem — uma nuvem do não-saber.

Lá no fundo, podemos interrogar-nos ou preocupar-nos com o que faríamos se não houvesse nuvens, mas não há necessidade de preocupação. Talvez não precise de fazer nada. "Sem nuvens" não significa que ficou sem tarefa. Pode simplesmente descobrir que está livre, à vontade. Tudo isto exige a adoção de uma atitude fresca e nova, como alguém que chega aqui vindo de outro planeta. Com esta nova atitude, não há submissão ao "tenho de" e ao "devia" autoritários. Liberta a mente ditadora e, agora, pode fazer da sua missão ser você mesmo. Quando abdica da culpa, olha com sabedoria para a vossa própria mente e respeita o vosso conhecimento interior, as portas da prisão abrem-se de par em par.

Para que isto aconteça, tem de se tratar bem, reconhecendo e conhecendo a vossa capacidade, apreciando-se a si mesmo. Não nascemos como animais; somos seres humanos. Portanto, possuímos a capacidade de conhecer a este nível. Não estamos encurralados nesta condição. Precisamos de apreciar isso. A apreciação é uma parte muito importante da nossa missão. O conhecimento direto já lá está, por isso deixe-o vir. Os outros podem não se deixar convencer facilmente, mas você consegue transformar-se.

Talvez possamos usar a linguagem de uma nova forma?

Pode dizer a si próprio que não tem um problema. Pode perguntar: "Afinal, qual é o problema?". Quando as nuvens das vossas projeções se dissipam, não há virtude, não há pecado, não há problema a ser introduzido. Tudo corre normalmente na vossa vida, como sempre correu,

mas interiormente está livre. Paga as contas, toma a vossa refeição. Consegue desfrutar destas tarefas. A atitude é diferente, porque o interior e o exterior estão pacíficos.

O verdadeiro conhecimento é como concretizar isto, e isso é algo que pode aprender. Quando o faz, descobre um novo propósito. Muitas pessoas não fazem ideia de como resolver o problema básico, mas você consegue ajudá-las. Pode retribuir as muitas amabilidades que demonstraram para convosco.

Ao mesmo tempo, existe a possibilidade de haver irreverência. Isso é bom. A irreverência consegue manifestar uma criatividade fundamental. A esse nível, talvez seja correto dizer que Deus é o criador.

Talvez Deus esteja a dançar.

Sim. Se se encontra num nível mais elevado de funcionamento, então a vossa criatividade é a dança de Deus. Não andamos à procura do rótulo "Deus", mas podemos avançar e usar o termo. Podemos dizer à criação: "Deus, quero ver o que tens. Não quero que me carregues, mas quero o que tens, quero dançar com a criação". Afinal de contas, a quem pertence o espaço?

Normalmente, o agente estabelece limites às nossas ideias e estrutura mental, e nós aceitamos tudo isso, como uma carruagem de comboio a rolar pela linha. É tudo automático. Agora, conseguimos ver que as fronteiras estão abertas. De facto, talvez não existam quaisquer fronteiras. Agora, finalmente, conseguimos dançar.

20 As Raízes da Compaixão e a Claridade Radiante

Quero ajudar os outros, mas quando eu próprio estou preso pelo samsara, como posso dar ajuda genuína?

Muito bem, fez disso a vossa missão. Isso parece admirável, mas também é um problema. Alguém que quer ser uma ajuda no mundo atrairá pessoas que querem ajuda. Elas podem dizer: "Tenho um problema", o que

é uma forma de dizer: "Procuro uma solução, um antídoto". Olham para nós em busca da cura. Isto significa que, inconscientemente, nos manipulam, e inconscientemente nós submetemo-nos; deixamo-nos manipular. Nenhum de nós vê que se encontra envolvido numa troca sem sentido.

Por que razão é sem sentido?

Porque não existem antídotos. O que pensamos como antídotos produz as mesmas tensões e confusões que o problema, porque são vivenciados a partir da perspetiva de sujeito-objeto. Vivenciamo-los como sólidos, como formas, o que eles não são. Se não formos claros sobre isto, continuamos a pedir emprestadas crenças e práticas aos ensinamentos religiosos, ou à psicologia, ou à filosofia, ou a qualquer outra disciplina, porque estamos decididos a encontrar a solução para o que nos afeta. Contudo, não precisamos de pedir emprestado a outro lugar. Já temos o conhecimento de que precisamos.

O conhecimento é intrínseco ao nosso ser. Conseguimos testemunhar a compreensão total dentro de nós próprios. Conseguimos conhecer a abertura completa, que não guarda problemas. Dentro deste reino do conhecimento, a nossa missão de ajudar os outros prossegue sem quaisquer condições.

É importante perguntar-se como entrou neste negócio de ter uma missão. Quando sabe isso, sabe qual é a verdadeira missão. Não precisa de ir pedir à vossa religião, fé ou filosofia que lhe empreste a compreensão de que necessita.

Essa é a transformação de que falou antes?

Sim. Penso que precisamos de fazer menos, de parar de depender de soluções. Não temos de resolver todas as situações, porque não há nada para ser resolvido. Quando percebemos isto, podemos ficar melhor sem uma missão. Pode ser melhor estar desempregado.

Já me ouviu falar antes sobre abrir o espaço — abre-se a 360 graus, em redor, em todas as direções. Suponha que isso acontece. Pode não haver base para esta abertura, nenhum alicerce, nenhum enraizamento. Nesse caso, que necessidade há de fazermos seja o que for?

Podemos imaginar que, antes da perceção, a mente é um arco radiante aberto a 360 graus em todas as direções e impregnado de feixes de luz semelhantes a laser. Se pudéssemos entrar numa dimensão prévia como essa, veríamos um mundo ainda não moldado pela operação de causas e condições. Neste reino primitivo, a perspetiva a partir de onde quer que estivéssemos seria a mesma. Rodeados por raios de luz a moverem-se rápida e aleatoriamente, seria difícil para nós distinguir um centro, um fim ou um início. Poderíamos até ter de abdicar das noções de centro, fim e início — inclusive da noção de um "presente". No entanto, neste reino brilhantemente luminoso, os rótulos, as associações e as expectativas cairiam, revelando qualidades diferentes das que vivenciámos até agora — qualidades que a mente nunca aprendeu nem lhe foram ensinadas, às quais nunca esteve exposta de forma alguma. A experiência a desenrolar-se dentro desta perspetiva ilimitada da mente poderia encontrar expressão em novas formas de arte e em novas possibilidades para a linguagem.

Revelações da Mente

Está a dizer que é assim que as coisas são — que isso é verdade em relação a tudo.

Sim, mas nós não vemos as coisas dessa forma. Temos esta perspetiva de sujeito-objeto, com as suas perceções sensoriais, conceitos, dor, prazer e assim por diante. Quem fabricou estas coisas? Voltámos a fazer perguntas. Precisamos de conhecer a paternidade da mente.

As perguntas nunca mais acabam, pois não?

Não acabam, porque a mente gosta de se mover em circuitos, e a natureza do questionador é ser um motor, um agente. Move-se de uma afirmação para a seguinte, ou de uma pergunta para a seguinte, e durante todo esse tempo nunca olhamos para o próprio motor. O questionador, o

motor, diz: "Preciso de olhar, de aprender; essa é a minha tarefa". E nós aceitamos isso.

A mente faz isto para se proteger a si própria?

O facto é que nunca olhamos para ver quem está por trás do movimento, do fazer.

Parece não haver limites exceto os que nós fazemos. As culturas antigas falavam dos quatro elementos na natureza e identificavam o caráter de cada um. A água tem fluidez: esse é o seu caráter. O fogo tem o arder, o ar tem a luz e o movimento, e a terra tem a solidez. Da mesma forma, a mente tem o seu caráter, que é a claridade. Essa claridade possui uma espécie de brilho ou radiância. Os pensamentos, os sentidos e as perceções emergem dessa claridade. A claridade abre-se, como a luz. Não conseguimos atribuir um significado a essa claridade, mas conseguimos vivenciar o brilho. A claridade e o brilho surgem juntos — são inseparáveis. Mas nós não olhamos para aí. Em vez disso, damos rótulos ao que sai da claridade: pensamentos, palavras, sentidos.

Precisamos de aprender de uma forma nova, não por palavras. A mente leva-nos a pensar que precisamos de palavras, mas isso é um truque. Não há um "isto", não há um "aquilo". Essas são apenas palavras. Se quer fazer as coisas de forma diferente, se quer viver em claridade, precisa de discernimento.

E como chegamos a esse discernimento?

Primeiro precisa de direção, que vem das ideias. Portanto, isso é uma espécie de paradoxo. Sem palavras e conceitos, não sabemos o que está a ser apontado, ou para onde olhar. Mas isso é apenas no início. O mais importante é simplesmente viver nele. Quando o brilho se abre, consegue vivenciar qualquer perceção como essa claridade radiante. Assim que isso se abre, consegue encontrar todas as qualidades positivas dentro da claridade. Consegue inclusivamente encontrar todos os deuses. Mas isso soa estranho, porque não parece operar dentro do alcance das palavras e

dos conceitos. O que isto nos diz é que não o conseguimos fazer da forma habitual.

O problema é que ninguém nos falou sobre a claridade radiante. É por isso que as pessoas se sentem tão necessitadas. É por isso que dizem que são inseguras ou que estão famintas de significado. É por isso que pedem bênçãos. É assim que a mente funciona: limita-se a produzir este tipo de pensamentos e as identidades em que se baseiam. Limitam-se a surgir como bolhas. E, como as bolhas, podemos picá-las e, quando o fazemos, elas desaparecem instantaneamente.

Portanto, precisamos de vigiar de perto a mente, para que possamos picar as bolhas.

Essa é apenas uma descrição possível. Precisa de experimentar por si mesmo para ver como corre. Se se compromete a vigiar, tem uma tarefa, o que significa que tem um problema. Essa é uma forma fácil de a mente nos enganar.

Se não vigiarmos, como sabemos?

Tenha cuidado! Está a instaurar um sistema, e o sistema faz ameaças — diz-lhe que pode não obter a recompensa de que anda à procura. Você diz: "Muito bem, vou vigiar". O sistema diz: "Sim, é melhor fazeres isso, porque se não o fizeres, estás perdido". Então você intensifica a vigilância. Agora encontra-se noutro circuito fechado. Se pensa dessa forma, está encurralado numa caixa.

A caixa é o próprio pensamento?

Sim. Ninguém pensa nisso, nem mesmo pensadores famosos. Paul Tillich disse uma vez: "Duvide de tudo". Ele estava a oferecer-lhe uma sugestão. Mas nem sequer precisa de aceitar isso. Não precisa de nenhum antídoto, nem mesmo de análise.

Deixe-me fazer uma pergunta que pode parecer tola. Se o objetivo é ser livre, parece que isso vai demorar muito tempo. Já estou a ficar velho. Pergunto-me: restará tempo suficiente para me tornar livre?

Não é uma questão de saber que idade tem. Por que diz que já não é livre? Sempre que o aceitar, pode estar lá. A verdade do conhecimento não vai discriminar de acordo com a vossa idade, ou sequer de acordo com o facto de estar a aprender ou a não aprender. Quando se preocupa com o envelhecer, está a trabalhar com um modelo que lhe diz que necessita de um plano a longo prazo. Não está pronto para ser livre agora mesmo, mas talvez mais tarde. Talvez pense que não é suficientemente bom agora; primeiro precisa de fazer algumas melhorias. Talvez ouça a mente a dizer-lhe que precisa de ser humilde. Mas esses pensamentos nada têm a ver com o tesouro da liberdade!

Este é um grande desafio!

Se já o aceita, onde está o desafio? Já possui aquilo de que anda à procura. Existe um tesouro de grande beleza, disponível aqui e agora. O papel da mente é trabalhar com o usufruto deste tesouro.

Poderia dizer-se: "Deus, ou o Buda, ou Jesus têm este tesouro, mas eu não o tenho. Não pertenço à mesma classe". Muito bem, é apenas a forma como pensamos. Temos de aceitar isso como parte da nossa natureza também.

Parece que está a falar de uma possibilidade que há muito aprendemos a ignorar.

Isso é porque aceitámos uma autoridade "lá fora". Deveríamos escutar a autoridade interior. Mas na verdade não se trata de escutar. Trata-se de encarnar. Assim que encarna a experiência, a linguagem e os conceitos rendem-se. Os antídotos, as intelectualizações e as ideias descobrem que não precisa deles; não está dependente deles. Eles têm simplesmente de admitir que assim é.

Quando vê desta forma, tem espontaneamente uma nova missão. Vê que a armadilha da visão estreita afeta toda a gente, e esse mesmíssimo discernimento torna-se a semente de uma compaixão sem limites, de uma visão sem limites. Pense em Jesus. Por que razão disse Jesus que assumiria os pecados de todos os seres? Ele conseguia ver o sofrimento de todas as pessoas, e conseguia ver também que elas eram cegas — cegas para a causa do seu sofrimento. Assim que sabe isto, isso abre-o para esse mesmo nível de compaixão. Poder-lhe-ia chamar amor universal, amor por si próprio e por todos os seres. Poderia imaginar que era assim para Jesus — ele pediu a Deus que lhe desse o poder de apagar todos os pecados dos seres sencientes para que pudesse assumir o sofrimento deles. O poder dessa bênção é incomensurável. Talvez seja por isso que o Cristianismo ainda é tão popular, mais de dois mil anos depois. Como é evidente, no mundo de hoje, tudo isso pode desenrolar-se de forma um pouco diferente, porque os problemas que enfrentamos são diferentes. O problema de Jesus e o problema do Buda eram um pouco diferentes do nosso.

Compaixão

O aprofundamento da nossa compreensão da existência abre a porta à compaixão. O desenvolvimento da lucidez sobre a dor e a ignorância que nós, bem como todos os outros, vivenciamos estimula a simpatia, depois a empatia. Este desenvolvimento da preocupação com os outros inspira um sentimento de amor; um amor que perde as suas ligações com os nossos conceitos e sentidos, um amor que não tem sujeito nem objeto...

Uma forma de aprender a compaixão é cultivar o desejo de ajudar os outros. Este gesto simples abre automaticamente o coração. Alargamos as nossas perspetivas e aumentamos a nossa sensibilidade às necessidades dos outros, e isto conduz-nos depois a desenvolver a capacidade de ser de ajuda real. Eventualmente, conseguimos aprender a amar sem qualquer motivo oculto ou sensação de ser. Este sentimento de amor altruísta estimula uma abertura que permite à compaixão surgir naturalmente. Conseguimos então agir com perícia e compaixão em todas as circunstâncias.

Digamos que sonha que tem um bebé lindo, mas o bebé está doente e pode morrer. Encontra-se num desgosto profundo; talvez esteja a soluçar.

Alguém vem e diz-lhe que está a sonhar, que não tem bebé nenhum e que não há razão para o seu desgosto. Mas recusa-se a aceitar isso. Essa pessoa vê o seu sofrimento e tenta acordá-lo, mas você não é capaz de acordar; nem sequer consegue compreender o que está a ser dito. Não importa que o que vivencia não seja real: continua a sofrer.

Se pensarmos no Buda e em Jesus sob essa perspetiva, poderíamos dizer que, quando assumem o sofrimento, isso explode o sonho. Esse é o poder que manifestam.

Ajuda reconhecer que sabemos muito pouco sobre a mente. Não sabemos como a mente nasce e, por isso, confundimo-nos. Falhamos em ver que a mente não é a realidade concreta. De certa forma, a mente é uma vigarista. Baseia-se em processos que correm maioritariamente em modo automático, que não têm substância, não têm forma. Temos sistemas na mente que são únicos e poderosos — conseguem funcionar como um mago que cura, mas também como um demónio que traz sofrimento. Poderíamos pensar que conseguiríamos escolher um ou outro, que se houver luz não haverá sombra. Mas há sempre dois lados. O sofrimento e a alegria, a luz e a escuridão — caminham juntos.

Então, isto traz-nos de volta à ideia de que precisamos do samsara para nos ensinar, para acender em nós uma forma de conhecer o oposto do samsara?

O que aprendemos pode não ser o oposto do samsara, tal como a alegria pode não ser o oposto da tristeza. A raiz da árvore e o fruto que esta dá não estão realmente separados. Sem a raiz, não poderia haver fruto. Sem sofrimento, não há libertação do sofrimento.

21 Não se Agarrar

Rinpoche, fala sobre a raiz e o fruto estarem no mesmo lugar, sem separação. Trabalho profissionalmente com pessoas em sofrimento e, no meu desejo de ajudar os outros, é fácil separar-me da pessoa que estou a

tentar ajudar. Torno-me o Ajudante e a outra pessoa torna-se o Cliente. Olhando para isso agora, parece-me contraproducente. Ligar-me à humanidade comum que partilhamos como companheiros de viagem na vida talvez fosse mais útil. Isso não ajudaria a outra pessoa a sentir-se mais ligada aos outros e a si mesma? Podemos dizer que o ajudante e o cliente são um só?

A compaixão e a compreensão clara unem-nos aos outros, a todo o ser. Quando opera nesta base, sabe como responder aos outros: à vossa família, aos vossos filhos, aos vossos amigos, aos vossos clientes. Consegue abordar os problemas deles. Poderia fazer isto em nome de Jesus, como dizem os cristãos, pois ele mostrou-nos como ser supremamente compassivos. Ou talvez o pudesse fazer em nome da mente, que nos permite compreender.

Ao mesmo tempo, temos de reconhecer que a mente é a fonte dos nossos problemas. A mente diz-nos que não sabemos as respostas e, porque não sabemos, precisamos da linguagem e da rotulagem como ferramentas para tentar resolver os nossos problemas. Mas, como é óbvio, esta abordagem apenas solidifica a ideia de que, para começar, existem questões problemáticas e problemas. A mente criou tudo isto. Dependendo da mente, vivemos na escuridão da ignorância. A ignorância não é apenas algo que costumávamos vivenciar, ou algo que vivenciamos de tempos a tempos. Habita dentro de nós. Se queremos abdicar dela, precisamos de nos abrir amplamente.

Na verdade, não precisamos dos nossos rótulos. Por exemplo, não precisamos do rótulo "lucidez" para demarcar o oposto da ignorância. Dependendo destas distinções, geramos discriminações e identificamos causas e condições. Por exemplo, as pessoas conseguem praticar o desenvolvimento da lucidez através da meditação durante muito tempo, mas continuam a ter problemas. Isso acontece porque ainda praticam de uma forma dualista, do tipo "de-para", "sujeito-objeto".

É apenas uma forma imatura de pensar que nos faz acreditar que conseguimos explicar tudo com a linguagem comum. Precisamos de um tipo diferente de investigação. Por exemplo, a mente comum explica o

aquecimento global em termos de gases de efeito de estufa e de consumo de combustíveis fósseis. Essa linguagem ajuda a comunicar o problema. No entanto, o problema origina-se a um nível muito diferente. Se formos suficientemente fundo, origina-se na mente. Se abordássemos o aquecimento global a este nível, conseguiríamos ativar um nível diferente de conhecimento?

Quando interagimos com amigos, família e colegas, é necessário usar uma linguagem que eles consigam compreender. Isso é uma espécie de ferramenta, e a maioria das pessoas precisa dela — para caminhar, precisa de pés! Mas a mente madura não usa a linguagem das formas externas. Portanto, precisamos da linguagem como ferramenta, mas a própria linguagem consegue ser o problema.

Em qualquer diálogo, tentamos apresentar significados usando as palavras que temos disponíveis, mas estas são apenas projeções, ideias intelectuais. A maioria das pessoas, a vasta maioria, vive assim. De facto, pode ser difícil encontrar uma exceção. Afinal, quando dizemos que precisamos de ir além das projeções, o "além" também é uma projeção. Não há "além". As palavras que usamos são apenas as melhores que temos à nossa disposição.

Pode dizer: "Mas eu tenho mesmo um problema!". De certa forma, isto é um uso descuidado da linguagem. Quando fazemos esta afirmação, o rótulo de "problema" dá uma identidade à situação. Outras pessoas estão prontas para responder: "Ah, sim, eu compreendo — tens um problema". Isso confirma a nossa identidade e a nossa situação e, como é óbvio, confirma o nosso problema. Agora sabemos que é real.

Precisamos de compreender que a mente está sempre ocupada. Os acontecimentos andam à roda, como um circo de três pistas de especulação. A mente pensa: "Preciso de saber", ou "Preciso de algo". Procura algo tangível ou agarrável para se manter ocupada. Quero agarrar este pensamento, este sentimento. Quero manter esta minha mente perto de mim, perto do meu coração, a fluir pelo meu sangue. Somos como uma mãe a apertar firmemente o seu bebé contra o peito, exceto que nós somos

os necessitados. Fazemos isso em vez de nos abrirmos ao conhecimento fora do círculo do circo.

Bem, não exatamente. Pensamos que o oposto está lá fora. É isso que a vossa pergunta sugere. Mas de onde veio a vossa ideia de estar fora do círculo?

Às vezes tenho sentido intensamente a perceção de que não existem opostos, de que o "tanto/como" faz mais sentido do que o "ou/ou". Mas, a um nível prático, não tenho tanta certeza. Lembro-me de um momento, há anos, em que tive de tomar uma decisão difícil sobre a minha carreira, e senti certamente que, ao escolher um caminho, fechava outras escolhas. Agora está a dizer que, em qualquer ponto, todas as possibilidades estão abertas. Limitamo-nos a testemunhar essa convicção? Será essa a melhor forma de eu ajudar os outros, testemunhando a minha convicção sem tentar convencer os outros com palavras, uma vez que as palavras serão sempre apenas projeções?

Fala a partir da vossa experiência, o que é bom, e a vossa pergunta é sincera, mas, como toda a gente, tem as vossas opiniões. Estarão as vossas perguntas livres da necessidade de identidade — esta necessidade de domínio por parte da mente? Se depende da mente e da identidade, então há condições implícitas. Há o "meu caminho", a "minha perspetiva". É aí que presta culto, onde monta o vosso altar. Não quer abdicar da vossa opinião e o resultado é que não tem a chave para abrir os grilhões dos vossos apegos.

Mais uma vez, não questiono a vossa sinceridade. Mas a vossa lealdade, o vosso pertença, é para com a mente conceptual, mesmo quando não o percebe. Continua a ter esta necessidade de encontrar uma base para adotar a vossa postura. Procura um significado, um lugar para viver com os vossos pensamentos. No final, porém, corre o risco de se sentir sem abrigo e com medo. Isso acontece porque não é capaz de viver livremente.

Está a dizer que não posso aceitar o convite para a transformação porque ainda estou a estabelecer condições?

Enquanto estabelecer condições, continua a usar a mente bebé, a mente imatura. Isto nada tem a ver com inteligência. Até a filosofia mais elevada, até a própria mente, usa linguagem bebé. A mente fez demasiado. Cultivou, simulou, perpetuou. Trouxe o demasiado grande e o demasiado pequeno. Há demasiados "demasiados".

A um determinado nível, continua a agarrar-se. É isso que a mente bebé faz. Pensa que tem de cuidar e proteger a mente, por isso agarra-se a qualquer caminho que pareça melhor e tenta segui-lo. É um praticante bebé, a mimar o ser. Tem medo de fazer de outro modo, porque pensa que o significado na vossa vida depende disso.

Tudo isto acontece através da operação da mente. A mente procura sempre o benefício. Às vezes diz-lhe que o benefício está aqui, outras vezes diz-lhe que o benefício está noutro lugar qualquer. Faz o melhor que pode para seguir a liderança dela, para viver pelas regras dela. Se pensa que o fez com sucesso, afasta-se, cheio de um sentimento de realização. Coloca a vossa conquista num pedestal. Patenteia-a e apropria-se dela.

Isto é perfeitamente natural, mas também não conduz a lado nenhum. Toda a gente procura sempre um propósito — se não tem propósito nenhum, a mente diz-lhe que você é um ninguém, e você concorda: "Sim, sou um ninguém". Cede totalmente ao facto de ser ninguém. Mas isso é manipulação da mente. Aceita os preconceitos dela e cede ao pensamento a preto e branco de "eu sou" e "eu não sou". Continua a agarrar-se a conceitos e à linguagem.

A vossa situação — a nossa situação — é como viajar num veículo por uma estrada esburacada. Não importa para onde a estrada o leva — a um nível fundamental, limita-se a continuar a viajar, e continuará a viajar para sempre. Nada mudará jamais.

Se quer fazer uma mudança real, precisa de olhar para quem está a conduzir o veículo, quem é o chefe. No entanto, isso já é dizer demasiado. O chefe não é nenhum "quem". O "quem" não está lá.

Quando olho para um espelho, este reflete a minha imagem. Poderia tirar uma fotografia da imagem no espelho; poderia emoldurá-la e pendurá-la na parede. Mas quem é aquele no espelho? Terá o "quem" no espelho roubado a minha imagem? Tenho de lutar com a imagem pela propriedade? Claro que não! A imagem no espelho não é mais real do que um arco-íris. Não há chefe no espelho, ninguém no comando. É o mesmo com a mente: ela brilha e uma imagem aparece, por isso pensamos que um "quem" está lá. Mas não há "quem".

Suponha que está no Grand Canyon e grita para o outro lado do desfiladeiro e ouve a vossa voz a fazer ricochete, a vir de lá longe. No entanto, não há voz nenhuma lá do outro lado, nem grito nenhum. Uma criança pequena poderia ser enganada, mas nós sabemos melhor. Quando se trata da aparência, contudo, não é tão fácil evitar ser enganado. Pensamos que o espaço tem uma base, o que significa que consegue haver um chefe. No entanto, o espaço pode não ter uma base. Quando calculamos 360 graus de aparência, esse cálculo é sem base. É por isso que a aparência é aberta: não há fronteiras, não há bloqueio, não há chão e não há teto.

É como um buraco negro, esse "espaço sem base"?

Poderia ser. Os pensamentos vão e os pensamentos voltam, como um pêndulo a balançar para a frente e para trás. Podem estar a ir e a vir ao mesmo tempo. O espaço é semelhante. No espaço sem base, a ligação entre o "de" e o "para" não está lá. Se compreendêssemos os pensamentos da mesma forma, talvez disséssemos que os pensamentos não se movem de todo. Isto é o que gostamos de chamar "um mistério". Talvez no espaço sem base também não haja tempo: nem passado, nem futuro, e nenhum presente a crescer a partir do passado e em direção ao futuro. O tempo tal como o conhecemos pode erguer-se um pouco como uma estrutura ou máquina que montamos a partir de peças aleatórias que encontramos espalhadas num plano aberto. Ao nível do mistério, os conceitos normais de tempo podem não se aplicar.

Um mistério consegue ser muito ameaçador. Se o tempo e o espaço são sem base, como podemos estar seguros na nossa experiência? A minha mente diz-me que preciso de me agarrar ao tempo, de o tornar estável.

No nível intelectual, descobrir que a base do tempo é um mistério consegue ser confuso ou assustador, porque não se ajusta à nossa compreensão comum. Na verdade, mina essa compreensão, porque aquilo que sabemos depende da observação, e a observação está delimitada pelo tempo e pela energia tal como os compreendemos habitualmente. Portanto, podemos tentar fazer sentido do mistério e podemos até aprender algo novo. Mas agora temos de perguntar se ainda estamos a interpretar a partir do ponto de vista de um "quem" e da noção do conhecedor. Por outras palavras, continuaremos a tentar encontrar estabilidade e segurança? Isso também pode ser questionado. Afinal, esta noção de que existe um conhecedor também não nos surge do nada. É uma projeção do conhecedor.

Suponha que ofereço uma interpretação muito diferente. Algumas pessoas acreditam em anjos que descem do céu. Serão os anjos apenas projeções do conhecedor?

Depende. Alguém consegue reconhecer cores, formas ou experiências que surgem sem estarem ligadas à forma, e pode chamar a isso um anjo. Talvez se refiram a energia, ou ritmos, ou experiências que são mais puramente estéticas, que não pertencem ao nosso nível físico. Não conseguimos compreender estas experiências intelectualmente. Quando se trata de perguntas como essa, poderia deter dez mil doutoramentos e continuar perdido.

Sim, isso é verdade. Então, como responde? Procura encorajamento. Vai mais longe nos vossos estudos. Pratica mais. Diz a si próprio: "Tenho de agarrar o significado agora, senão estarei perdido; não terei propósito; serei um ninguém". Vê onde isso leva? Estamos de volta ao reino onde temos de encontrar um propósito. O propósito mais elevado, a meta mais elevada, é ser totalmente livre, em cativeiro de ninguém. Mas pensamos que não temos acesso a esse propósito, por isso escolhemos um propósito limitador e, depois, ficamos assustados se suspeitamos que podemos perder a nossa ligação a esse propósito.

Não tem de seguir um professor para encontrar um propósito. Pode aprender com qualquer coisa. Por exemplo, as outras pessoas são os vossos

professores se permitir que o sejam. Mas tantas vezes não deixamos que nos ensinem: estamos demasiado ocupados a falar para elas, ou sobre elas, ou a fazer julgamentos nas nossas mentes. A observação é a chave.

Principalmente, precisamos de observar as nossas mentes. Temos a mente presente, a mente futura e a mente passada, e conseguimos aprender com todas elas. Conseguimos aprender com os nossos sentidos, com a perceção de nós próprios, com a imagem que temos de nós próprios e com o que lemos nos livros. Conseguimos aprender com o nosso medo, com a nossa preocupação, com a nossa culpa e com a nossa dor. Todos estes têm a sua própria densidade, mais elevada ou mais baixa. Às vezes desaparecem, às vezes voltam. São transitórios — trilhos deixados pelo andar em círculos da mente — e estão a mover-se o tempo todo.

A maioria dos nossos líderes e professores ao longo da história não nos ensinou sobre estas coisas. Não nos mostraram a nossa natureza essencial, porque eles próprios não a conheciam. Deixaram-nos depender de palavras, fazendo-nos pensar que somos o mestre, a autoridade. Deixaram-nos dramatizar a nós próprios.

Quando falou do sonhador antes, disse que o sonhador continua a sofrer. Mas também disse que Jesus e o Buda assumiram o sofrimento. Eles viram que ninguém tinha alguma vez sido verdadeiramente libertado do sofrimento, e que este continuaria desta forma por todo o tempo, a menos que se decidissem a assistir todos os seres — a acabar com todo o sofrimento. Quando me permito ver o vasto sofrimento no mundo e penso nos compromissos de Jesus, do Buda e de outros, incluindo as muitas pessoas altruístas que permanecem desconhecidas, quero seguir o seu exemplo, mas não tenho a certeza de conseguir ser tão dedicado.

A abertura e o desejo de ser de ajuda para os outros conduzem à compaixão. Se espera para desenvolver a dedicação perfeita, está a colocar condições no vosso desejo de ser prestativo. As condições são os grilhões contraproducentes da mente conceptual.

Quando se compromete consigo próprio a ser aberto e a libertar-se do cativeiro da mente, está também a assumir o compromisso de ajudar os

outros à vossa volta, e todos os seres sencientes. O vosso coração abre-se e começa uma vida de compaixão. Isso desenvolver-se-á por si só na capacidade de conhecer e agir de formas verdadeiramente prestativas.

22 Conselhos do Coração

A mensagem das nossas conversas em conjunto é que é importante olhar mais para a compreensão. Fazê-lo fortalecerá a vossa missão de ajudar os outros. Uma forma de o fazer é olhar para os cinco sentidos. Veja como as impressões deles entram na vossa experiência. Veja como se tornam o "eu", o "mim" e o "meu".

Vimos a este planeta sozinhos e vamos partir sozinhos, deixando os nossos corpos para trás. É como se estivéssemos num barco no rio da vida. Não sabemos até onde o rio vai, por isso é sensato considerar o tempo que nos resta para as nossas vidas. Lembre-se sempre de que cada hora tem sessenta minutos diferentes, e eles passam muito depressa. Quantas horas por dia se perdem de formas que nem sequer conseguimos recordar? Quanto do tempo é desperdiçado? Quanto fica preso na preocupação com o medo, a ansiedade, as distrações, as inquietações? Fazer estas perguntas ajuda-nos a perceber por que razão precisamos de ter consciência da nossa mente.

Pode soar um pouco frio, mas precisamos de pensar nas nossas vidas como sendo semelhantes a um negócio. Queremos obter lucro, o lucro de ter uma vida significativa, rica em usufruto, bondade e ponderação, livre de arrependimentos e preenchida pelo amor. No entanto, não é assim que a maioria das pessoas vive.

Ao nível mais básico, temos de ser egoístas na nossa determinação de não ceder à culpa e ao arrependimento, de não alimentar o medo, o desencanto, a má saúde, a ansiedade, a intelectualização excessiva ou outras negatividades semelhantes. Mantenha-se afastado de tais toxicidades e tudo o que fizer estará bem. Já obtivemos aquilo a que o Budismo chama a conjuntura correta: um precioso nascimento humano. Agora precisamos de empreender uma viagem correta. O Buda descreveu essa viagem como sendo composta por perspetivas corretas, intenção correta, fala correta,

ação correta, meio de subsistência correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta. Quanto mais compreendermos os fardos da mente, mais essa viagem se tornará apelativa.

O "eu", o "mim", o "meu" e a mente — essa é a ditadura que governa as nossas vidas. É o regime que nos controla, que nos encosta a um canto onde não temos escolha. Os nossos dias estão preenchidos por "meu": a minha responsabilidade, o meu corpo, as minhas alegrias e tristezas, a minha mente, a minha identidade. Mas não tem de se encontrar amarrado desta forma. Se conseguir compreender a mente; se conseguir ver como as entradas sensoriais se tornam mente e "mim", "eu" e meu, também saberá como afrouxá-los, e então eles poderão não ter a oportunidade de o controlar.

Precisamos de ser espaçosos internamente. O "eu", o "mim" e o "meu" não têm significado quando a mente está aberta. Esta é uma compreensão secreta, porque se relaciona com a operação oculta da mente. Mas conseguimos aceder-lhe. Primeiro precisamos de ver onde os sentidos acontecem, e para quem. Precisamos de observar em vez de depender da linguagem. Podemos descobrir, após uma investigação cuidadosa, que não conseguimos determinar onde os sentidos acontecem e a quem aparecem. Essa descoberta é sagrada, pois agora sabemos que não conseguimos explicar.

Sempre que investigamos profundamente a nossa própria natureza, podemos chegar à mesma conclusão: não conseguimos saber. Os significados que criamos e nos quais dependemos não conseguem dar um testemunho verdadeiro. É por isso que grandes professores do passado disseram: "Por que corre atrás da compreensão? Por que precisa de provar algo? Em vez disso, crie serenidade. Serene os vossos conceitos e os vossos pensamentos, serene a vossa intelectualização e o vosso olhar. Desista de forçar a experiência a entrar em gavetas, quer siga o caminho do intelecto, quer o caminho da meditação".

Quando insistimos em tentar compreender, podemos arranjar problemas, porque é impossível compreender completamente. Como

símbolo para isto, considere o círculo: os seus 360 graus não têm cantos, não têm definições claras. O círculo simplesmente é.

Pode ser difícil aceitar esse ponto de vista. A linguagem diz-nos que existe um sujeito que experiencia, e nós somos os que encarnam o sujeito. No entanto, saber isto — ver como a linguagem nos devolve os padrões que estabelece — oferece a sua própria forma de entrar. Agora conseguimos assumir a responsabilidade pela forma como experienciamos e usamos as nossas vidas.

O meu conselho é prático e simples. Sejam leais uns com os outros e comprometam-se com o amor e a alegria. Isto é raro e não tem preço. Partilhem os vossos sentimentos interiores, o vosso íntimo. Aprendam como é precioso estar vivo. Retirem o lucro de se divertirem, de se sentirem bem e de serem livres. Não se sobrecarreguem. Apreciem a vossa situação. Há manifestamente muito pouca apreciação neste mundo.

Pode ter um sentido profundo de sentimento e fé. Continue nisso. A fé oferece um benefício direto — ajuda a criar uma atmosfera positiva nas vossas vidas e nos vossos sonhos. Com a fé, a prece e a meditação, o vosso ambiente interior muda, e descobre que consegue afetar também o ambiente interior dos outros.

Incentive quaisquer pensamentos, preces ou devoções que sejam poderosos e bons, que o levem além do conceptual, pois estes terão um impacto positivo contínuo. Vocês mesmos podem precisar de ser os únicos a criar estas impressões positivas. Deixem que as vossas ações e o vosso amor deixem as pegadas que mostram aos outros o caminho a seguir.

IV
Desafiar Padrões Básicos

23 O Espetáculo de Magia

Qual a melhor forma de lidarmos com a nossa situação? Como conseguimos trazer harmonia e moderação para as nossas vidas? Às vezes as pessoas falam em simplificar a forma como vivemos, para que tenhamos menos necessidades, e isto é certamente valioso. Ainda assim, existem questões mais fundamentais. Como conseguimos comunicar connosco próprios? Como conseguimos trazer o nosso mundo interior para o equilíbrio, fazendo as pazes connosco próprios, abdicando de memórias indesejadas e de preocupações futuras?

É bastante comum darmo-nos conta de que estamos numa situação irritante, ou ver um amigo ou conhecido fazer algo que nos incomoda. Podemos dar por nós a pensar: "Lá vem isto outra vez", onde "isto" significa qualquer uma das inúmeras coisas que conhecemos por experiência passada e aprendemos a antecipar com desagrado ou mesmo pavor. É como viver num lugar onde o solo é rochoso e as plantas espinhosas, onde nunca há espaço suficiente e nos sentimos encurralados e pouco à vontade. Em tais situações, onde algum tipo de negatividade parece inevitável, como conseguimos responder?

Talvez seja suficiente aprender apenas algumas coisas simples. Se tivermos as ferramentas certas, ou se o veículo certo estiver disponível, conseguimos encontrar formas de desenvolver a cooperação interna. Quaisquer que sejam os estados emocionais que surjam, mesmo que pareçam vir constantemente, conseguimos transformá-los e transmutá-los. Um bom ponto de partida é respirar de forma suave e terna, deixando que a respiração o guie para uma lucidez mais profunda. A respiração ajudará a serenar a mente e permitirá que fique mais sensível ao que se passa com o vosso corpo. Quando se sentir especialmente agitado ou simplesmente desanimado, um exercício simples ou um movimento físico que o coloque em contacto com o vosso corpo, como muitos dos exercícios ensinados como parte do Relaxamento Kum Nye, poderá ser muito útil.

Assim que a respiração e o corpo estiverem relaxados e se desenvolver uma sensação de estabilidade, pode voltar-se para as atitudes que moldam a mente. Num certo sentido, é bastante fácil ver o que precisa de ser feito. Olhe para o lado positivo; rejeite o convite para ficar preso em negatividades e emotividades. Quando a mente se tornar negativa, não

deixe que ela lhe dite ordens ou se torne parte de si. Em vez disso, cultive uma forma pura, clara e limpa de olhar. Isso soa difícil? Você consegue fazê-lo.

Quando a raiva, o ressentimento e as fantasias de vingança assolam a nossa mente como uma tempestade, é como se fôssemos levados temporariamente à loucura. Tais respostas apresentam-se como a verdade da questão: finais, permanentes, imutáveis. Envenenam rapidamente o corpo, a mente e o ambiente em que vivemos. Se formos claros sobre estas consequências, conseguimos tomar uma decisão consciente de não nos envolvermos nesse sistema autoperpetuável. Conseguimos simplesmente recusar ir por aí.

Relaxamento

O relaxamento permite que a mente e os pensamentos se revelem mais diretamente. Quando estamos quietos, conseguimos pressentir que, além dos diálogos internos que vêm e vão, a mente possui uma espécie de qualidade de "estado de ser" que é silenciosa, mas completa em si mesma. Nada falta, nada necessita de interpretação. Simplesmente descansando, permitindo-nos estar diretamente na calmaria, conseguimos expandir este campo silencioso da mente e tocar os pensamentos de forma mais íntima...

Mais leve e mais livre, a mente torna-se feliz e apoia a felicidade em todo o vosso ser. Sustentada, por sua vez, por um corpo saudável e equilibrado, a mente torna-se a vossa amiga e companheira, apoiando-o com pensamentos mais edificantes e sentimentos agradáveis. À medida que os obstáculos entre a mente e o corpo se fundem, as tensões há muito guardadas e os padrões neuróticos começam a desaparecer, e os sentidos transmitem perceções cada vez mais ricas. Todos os aspetos do vosso ser fundem-se num todo integrado, numa encarnação completa e perfeita. Este casamento entre a mente e o corpo consegue ser a base para uma vida verdadeiramente interessante e emocionante.

Alegria de Ser

Pode ajudar refletir que tais reações não têm substância real. Podemos ter caído nessa armadilha no passado, mas não precisamos de o fazer agora. Fazê-lo não vai ajudar; não o vai edificar e não fará de si um amigo melhor ou uma pessoa melhor. Na verdade, conduzirá a mais sofrimento. Aqui está você, e aqui estão as situações que se apresentam, mas elas são simplesmente formas variadas de emotividade — nunca nasceram. São como bolhas, ou como uma miragem, espantalhos que a mente coloca. Ir atrás delas como sendo verdadeiras é uma resposta imatura.

Todos temos a nossa própria versão da maneira como "as coisas são", e vivemos dentro do reino que essa versão estabelece. Por exemplo, dedicamo-nos a controlar a nossa identidade e imagem. É sempre o "meu" ser e as minhas formas de pensar, as "minhas" ideias e opiniões, as "minhas" escolas e seitas, papéis e posições. É sempre "meu"... "meu"... "meu". Tais padrões são muito fortes, mais fortes de certa forma do que a força positiva do mérito. Temos uma imagem da identidade, uma imagem de "como as coisas são", uma imagem dos sentidos, uma imagem do "carácter de eu" e do "carácter de mim".

Todas estas reivindicações e dificuldades tornam a comunicação muito difícil e agitam o conflito. Se conseguíssemos abdicar de tudo isso, o mundo seria um lugar muito diferente. Mas ninguém parece pronto para o fazer. O "mim" e o "eu" são os proprietários, e cada ação reflete a presença deles, como um espelho que reflete sempre a mesma cena. Como resultado, temos muito pouca escolha sobre a forma como vivemos as nossas vidas e muito pouco controlo sobre os padrões negativos que nos agarram no seu punho. Os kleshas da emotividade operam em toda a parte.

Se conseguíssemos de alguma forma mudar tudo isso, grandes e novas oportunidades abrir-se-iam diante de nós. Talvez se consiga fazer. Durante milhares de anos, escolas de filosofia e tradições religiosas têm vindo a explorar tais possibilidades e, hoje, o conhecimento da ciência está a ser adicionado à mistura. Vivemos num mundo onde diferentes tradições de conhecimento comunicam livremente, por isso talvez seja possível aprender com os nossos vários pontos fortes e fracos e criar novas formas de compreensão.

Não será fácil. A maioria das pessoas nem sequer tem consciência das limitações que as amarram e, por isso, são naturalmente céticas de que uma forma de pensar nova e mais independente seja possível. Porque carecem de qualquer outra visão, não conseguem mover-se além dos conceitos que as amarram e dos tipos de conhecimento que esses conceitos permitem. Se alguém sugere alternativas, elas podem simplesmente rejeitá-las de imediato: "Deves estar louco! Alguém te fez uma lavagem cerebral". Ou podem adotar uma abordagem mais humilde: "Tu dizes que sim, e soa inspirador, mas não estou pronto. Não consigo ir por aí". Se pressionar demasiado, elas podem sentir raiva ou ressentimento. Mesmo que vivam no punho da confusão e da infelicidade, não estão prontas para abdicar daquilo que conhecem e aceitam.

Uma forma de superar tais objeções poderia ser cultivar uma compreensão mais global do tempo, do espaço e do conhecimento que governam o nosso modo atual de ser. Por exemplo, costumamos pensar que o espaço sempre esteve por aí, imutável. Mas se refletirmos um pouco, percebemos que nos movemos através do espaço a velocidades tremendas à medida que a terra gira no seu eixo e orbita o sol. O lugar onde nascemos encontra-se agora localizado a uma distância vasta e astronómica de onde estamos agora. Se olharmos para o mundo à nossa volta, pode parecer que as árvores, as casas e as estradas estão estáveis. Da mesma forma, sabemos onde os Estados Unidos se encontram localizados em relação ao Tibete, ou onde a África do Sul se encontra localizada em relação à China, e sabemos como viajar de um país para outro. Mas tudo isso é verdade apenas a partir de um ponto de vista restrito. Se imaginarmos ser transportados para um ponto a um milhão de milhas de distância, as nossas direções habituais fariam pouco sentido. A nossa localização atual no espaço seria um acontecimento temporário, desaparecendo no momento em que falamos dele.

O mesmo se aplica ao tempo. Assumimos que os acontecimentos acontecem dentro de uma estrutura temporal que permanece estável. No entanto, no momento em que paramos para pensar nisso, percebemos que a própria estrutura sofre uma mudança constante. Hoje já não temos os mesmos amigos e conhecidos que tínhamos há cinco anos. Os nossos

desejos e medos neste exato momento serão diferentes amanhã, e até o hábito mais firmemente estabelecido mudará ao longo do tempo. No interior do corpo, os produtos químicos são constantemente transportados de um lado para o outro, e o corpo está a envelhecer de formas que confirmamos sempre que olhamos no espelho.

Olhando desta forma, poderíamos dizer que habitamos um espetáculo de magia, onde a transição é a única constante. Isto é algo que conseguimos descobrir por nós próprios, assim que abrimos os olhos. Não precisamos de um professor; não precisamos de ler livros. Apenas precisamos de olhar em redor. Os nossos sentidos, a nossa memória e a nossa imaginação dar-nos-ão todos os dados de que precisamos.

Por um lado, esta perspetiva mais ampla vai contra os nossos pressupostos comuns. Vejo-o no início do dia e digo: "Bom dia"; depois, quando nos encontramos no fim do dia, digo: "Boa noite". Dependo da vossa identidade atribuída e estou satisfeito por ser a mesma pessoa. Mas, a outro nível, sabemos que as mudanças ocorrem constantemente: em si, em mim e nas circunstâncias que moldam a nossa interação.

Estes são exemplos do tipo de perguntas que conseguimos aprender a fazer, perguntas que nos poderiam ajudar e a outras pessoas a abdicar do nosso firme compromisso com a forma como as coisas são. Vale a pena? Depende do nosso sentido de saber por que razão estamos vivos. Qual é a nossa missão e propósito na terra, e como conseguimos fazer da nossa viagem pela vida uma viagem boa? Se tais perguntas importam para nós, quereremos fazer uso de todo o conhecimento disponível para nós, para que consigamos fazer o melhor uso das nossas vidas.

Mérito

Para os estudantes mais profundamente ligados aos ensinamentos, tenho enfatizado cada vez mais o mérito do trabalho do Dharma que fazemos, trabalho que estabelece uma ligação forte com a linhagem iluminada. O conceito de mérito ainda é pouco compreendido no Ocidente, e pode ser que seja necessário mais tempo antes de termos o vocabulário correto para pensar sobre ele. Ainda assim, quando fazemos um trabalho

meritório com um coração aberto, sentimos o seu valor diretamente. A minha esperança é que esta dedicação à ação meritória continue a expandir-se, pois de certa forma tornou-se a marca registada da nossa comunidade. Talvez no futuro seja uma área onde consigamos dar um contributo especial para a transmissão do Dharma no Ocidente.

Notas para a Comunidade (2006, não publicado)

Eu próprio fui naturalmente conduzido em direção a um caminho de questionamento pela forma como a minha vida se desenrolou. Vivi em culturas diferentes e interagi com muitos tipos de pessoas. Também tive uma vida longa: estou neste país ao longo das administrações de dez presidentes. Antes disso, adquiri tipos de conhecimento muito diferentes ao crescer e estudar no Tibete e durante os meus anos na Índia. Tenho inúmeras impressões sobre as quais refletir, e elas levaram-me a questionar amplamente.

Nem toda a gente teve oportunidades semelhantes. Algumas pessoas nunca abandonam verdadeiramente a situação em que nasceram. Vivem vidas estreitas, como passar os dias numa toca de esquilo. Mas isso não importa. Cada um de nós tem oportunidades para questionar, assim que se decida a olhar. Estamos a criar o nosso próprio caminho, a nossa própria viagem. Que significado conseguimos encontrar na forma como os acontecimentos se desenrolam? As nossas ações geram mérito? Têm valor? Estas são as perguntas que a religião e a filosofia fazem, mas são também perguntas que conseguimos fazer por nós próprios.

Conseguimos sempre virar as costas a tais perguntas. Podemos dizer: "Não sei; não vejo". Podemos escolher entregar o controlo a forças que não conseguimos observar ou controlar e que não questionamos. Mas creio que isso seria um erro. Temos a possibilidade de moldar as nossas vidas e escolher o que tem significado. Essa tem sido a minha experiência, e é isso que quero partilhar. A vida apresenta muitos mistérios, mas o caminho para o conhecimento e para a compreensão encontra-se aberto diante de nós.

24 Como um Sonho

Às vezes, quando reflito sobre a minha vida na América, parece que me movo de um desafio ou dificuldade para o seguinte. A nossa é uma organização pequena com recursos limitados, e há sempre tensões financeiras com que lidar. Como tentamos frequentemente fazer coisas que mais ninguém fez antes, não nos podemos dar ao luxo de nos acomodarmos em rotinas familiares ou de aceitar os conselhos que os outros nos dão.

Os verdadeiros desafios, contudo, vêm da nossa situação interna como comunidade. Considero o trabalho que fazemos profundamente importante, pois estamos a comunicar o Dharma, a criar símbolos de transmissão do Dharma e a gerar mérito. Os meus estudantes fazem o melhor que podem para seguir a minha orientação, mas isto nem sempre corre sem sobressaltos. Simplesmente nem sempre estamos de acordo, e os ocidentais em geral são de mentalidade muito independente, pelo que é inevitável que haja dificuldades.

Por exemplo, tenho um compromisso feroz com a preservação e a transmissão da tradição tibetana. Os ocidentais, muito naturalmente, não têm o mesmo sentimento visceral. As glórias do Império Tibetano, poderiam eles dizer, aconteceram há muito tempo. O que é que isso tem a ver com a nossa situação e necessidades de hoje? Quando vim pela primeira vez para a América, o sofrimento dos refugiados tibetanos era fácil de identificar. Tinha acontecido num passado muito recente. Agora, cinquenta ou sessenta anos mais tarde, as pessoas tendem a esquecer.

Por quaisquer razões, descubro que quando delego responsabilidade, as pessoas não cooperam necessariamente. Podem não saber como fazer o que pedi, mas podem também querer fazer as coisas à sua própria maneira. Às vezes deixo as pessoas em paz para desenvolverem a sua própria abordagem, mas depois, quando me mostram aquilo que idealizaram, não é simplesmente o que eu procurava. Nesses momentos, é fácil o conflito surgir. Mesmo que não o digam, por baixo as pessoas estão ocupadas a discutir comigo: "Tu simplesmente não compreendes". Nesses momentos, a negatividade e a culpa minam facilmente o nosso trabalho. Embora tente comunicar aos meus estudantes o valor do que estamos a fazer e a beleza das tradições e ensinamentos que estamos a trabalhar para preservar, os

valores deles e os meus, a compreensão deles e a minha, podem simplesmente colidir. Os resultados podem ser desapontantes para todos.

Nesses momentos, tendo a ficar desanimado, até deprimido, para usar um termo ocidental. Posso cair em pensamentos negativos: "Não tenho amigos verdadeiros para partilhar a minha experiência"; "Não compreendi totalmente o que os meus professores me ensinaram"; "A culpa é minha, porque não fui capaz de comunicar claramente".

Nesses momentos, considero útil lembrar-me do ensinamento fundamental do Mahayana de que tudo é como um sonho. Isto não significa adotar uma abordagem que os ocidentais chamariam de "sonhadora" perante a vida. Em vez disso, reflito sobre como a aparência surge através de cadeias de causa e efeito vastamente complicadas, e como tudo o que se passa agora mudará com a passagem do tempo. O ritmo da vida ocidental torna fácil ver isto. Qualquer pessoa que olhe com cuidado verá que o que quer que se passe agora é transitório e instável, e que o rumo dos acontecimentos é imprevisível.

Reconhecer isto torna mais fácil ver como o samsara é como um sonho. Lembro-me de que vivemos num reino de ilusão, e isso tem consequências. Ser claro sobre isto ajuda-me a ver o que se passa de uma forma mais realista. Por exemplo, ajuda-me a reconhecer que as dificuldades e os problemas que encontro também podem ser uma bênção, movendo as coisas numa nova direção — em direção a um novo sonho.

Também ajuda ter em mente que algumas partes da nossa experiência já são semelhantes a sonhos. Por exemplo, a mente move-se de um conjunto de preocupações para outro, e muito frequentemente não conseguimos rastrear la transição. Um acontecimento desenrola-se a partir do seguinte, mas a forma como o fluxo ocorre é misteriosa. Existem muitos mistérios semelhantes dentro da nossa experiência. Interrogo-me verdadeiramente sobre quão grande parte da nossa experiência é "semelhante a um sonho" desta forma.

Como é óbvio, não basta dizer a si próprio que tudo é como um sonho. Precisa efetivamente de sentir a verdade disso — de experienciar os objetos

que aparecem, os acontecimentos que se desenrolam e aquele que experiencia de uma forma muito diferente. Quando o faz, surgem todo o tipo de perguntas. Por exemplo, se esta situação atual é como uma ilusão, como está ligada à ilusão que veio antes ou àquela que virá depois? Como acontece a transição? Talvez não haja transição ou ligação, mas nesse caso não conseguimos falar de causalidade, e toda a nossa visão do mundo colapsa.

A nossa forma habitual de ver depende de ligar uma situação à seguinte através da postulação do fluxo do tempo do passado para o presente. Os sonhos têm esta mesma estrutura: o passado está implicitamente lá como parte do que se experiencia no sonho, e essa é uma razão pela qual se aceita a situação no sonho como real. Mas existe outra forma de olhar na qual cada situação do sonho, juntamente com as suas causas passadas e expectativas futuras, simplesmente aparece. Emerge à medida que adormecemos, completa com a sua reivindicação implícita de ter um passado — uma reivindicação que, na verdade, não faz sentido. Poderia isso ser verdade também para o passado da nossa realidade comum?

Normalmente ficamos fascinados pelas imagens que constituem a nossa experiência, da mesma forma que um gato fica fascinado quando vê a sua própria imagem num espelho. Porque estamos fascinados, adotamos e aceitamos a verdade do que aparece. Mas quando vemos toda a aparência como sendo como um sonho, conseguimos abdicar do nosso fascínio. A situação em que nos encontramos não nos atrai simplesmente de forma automática, e os obstáculos e dificuldades que apresenta perdem parte do controlo que exercem sobre nós. Conseguimos responder a cada situação como real ou verdadeira, mas sem a levar a sério da mesma maneira.

Tenho descoberto que esta abordagem me ajuda a coordenar o que aparece com a forma como a minha mente responde ao que aparece. Consigo ver as diferentes apresentações sob uma nova luz: "eu" e "isto"; "mim" e "eles". Consigo aceitar de forma mais aberta diferentes interações e diferentes transições.

Ver a experiência como sendo como um sonho deixa-o mais pronto para lidar com cada nova situação. Mesmo que enfrente uma crise real — perder o seu país ou a sua família; perder o seu emprego ou a sua riqueza; lidar com o desencanto ou o desapontamento —, tudo parece muito diferente. Essa é apenas a forma como o sonho se desenrola — para toda a gente. É assim que o universo opera e como os padrões da mente, os estados emocionais e os kleshas funcionam. Toda a gente passa por isto: agora, no passado e no futuro. Chamamos-lhe samsara.

Há muito sobre o mundo que não compreendemos. Podemos ser capazes de rastrear as estruturas causais que dão origem a uma situação, mas não compreendemos totalmente o que faz com que as estruturas causais operem como operam. Podemos ser capazes de rastrear algumas das nossas próprias operações mentais, mas frequentemente as nossas reações a cada nova situação são um mistério para nós. Se aceitarmos as manifestações da mente e da aparência como um sonho, convidamos um tipo diferente de conhecimento. Experimente: diga a si próprio que a realidade é como um sonho. Há muito para explorar.

25 Olhar para a Operação da Mente

A abordagem budista tradicional organiza os ensinamentos do Dharma em três áreas: perspetiva, meditação e ação. A perspetiva é o ponto de partida. Torna tudo o resto possível. Imediatamente, porém, surge uma dificuldade. Os ocidentais compreendem a "perspetiva" em termos de ponto de vista, e a própria ideia de ponto de vista exige que haja alguém que mantenha esse ponto de vista. Por outras palavras, qualquer tentativa de desenvolver uma perspetiva envolve afirmar a opinião subjetiva daquele que detém essa perspetiva.

Quando se trata de compreender a mente, isto pode parecer suficientemente inocente, mas com um ponto de partida assim, o progresso real será difícil. Uma abordagem frutífera da mente deve colocar em questão toda a estrutura mental conceptual em que habitualmente dependemos. Não parece haver uma boa forma de fazer isto quando o ponto de partida é, ele próprio, uma posição conceptual, e no entanto é exatamente isso que a abordagem ocidental pressupõe.

Os textos tibetanos falam frequentemente da mente como tendo os dois aspetos de claridade luminosa e lucidez (sel rig; gsal rig). Se concordarmos que a mente é ativa na modelação da experiência, estas duas capacidades também devem ser ativas. No entanto, temos poucas pistas sobre de onde vêm ou como o seu ímpeto se desenrola.

Aqui a ciência ocidental não consegue ser de muita ajuda. Os cientistas estão muito interessados no funcionamento do cérebro, que veem como a base das operações da mente. No entanto, as explicações que procuram compreender a mente em termos de como esta é produzida, coordenada ou ligada são inerentemente limitadas, porque operam ao mesmo nível daquilo que está a ser explicado. Fazem parte do mesmo regime. Quaisquer formas que a ciência ou a psicologia tenham de apresentar estas interações nada nos dizem sobre como a mente passa a existir ou sobre as infinitas transições da mente que acontecem em cada momento.

A este nível, a ciência, apesar de todos os seus avanços, espelha a nossa falta de conhecimento comum. A mente é fundamental, mas permanece envolta em mistério. Temos inclusivamente grande dificuldade em detetar a própria mente, ou em formar qualquer sentido claro do que a "mente" significa. Não conseguimos identificar ou contactar a mente. Quando procuramos a mente, o próprio investigador é a mente, por isso como poderemos alguma vez alcançar uma compreensão mais profunda?

No entanto, não podemos simplesmente virar as costas e mudar para um tópico diferente, pois a mente importa profundamente. Vivemos num mundo formado pelas operações da mente e do ser. Quando as emoções

passam pela mente como nuvens escuras, assumem o controlo sobre nós. Dizemos: "Estou com raiva" ou "A minha mente está confusa". A maioria das pessoas conseguiria provavelmente concordar que tudo o que verdadeiramente importa nas suas vidas está relacionado com a mente: cada julgamento, cada sentimento, cada pró ou contra, cada simpatia ou antipatia.

Dependemos do "de" e do "para" da mente e das estruturas básicas que esta coloca em prática. Quando estamos felizes ou infelizes, quando nos encontramos presos nos vários ritmos que moldam o nosso estar vivo, a mente está sempre em segundo plano. Tudo o que recebemos ou encarnamos, projetamos ou apresentamos, desde a experiência mais comum até às etapas avançadas do caminho budista, depende da mente e das suas operações.

Nas culturas budistas, uma rica tradição de investigação e prática responde a esta realização, oferecendo formas de investigar as operações da mente e aprofundar a compreensão. No Ocidente, a situação é muito diferente. Como todos os seres sencientes, as pessoas no Ocidente querem ser felizes e livres, mas a sua compreensão de como alcançar estas metas simplesmente põe de lado perguntas fundamentais sobre a mente. No Ocidente, o caminho para a felicidade desenrola-se ao longo de linhas muito diferentes.

Que conselho seria provável que um jovem que crescesse nesta cultura recebesse? Uma versão típica poderia decorrer da seguinte forma: primeiro, obtém uma boa educação que te prepare para uma carreira. Isto consegue demorar quinze a vinte anos ou mais. Quando te licenciares, se fores afortunado, obterás uma boa posição que se alinhe com as tuas esperanças e desejos. Podes permanecer nela durante a maior parte da tua vida adulta, ou podes passar para novas oportunidades que envolvam mais poder, mais dinheiro ou mais reconhecimento.

Entretanto, podes esperar ir aqui e ali, respondendo o melhor que conseguires aos vários acontecimentos que constituem a tua vida. Talvez te mudes de um lugar para outro, ou mudes de emprego ou de carreira; talvez entres em relações diferentes com amigos ou amantes; talvez te estabeleças

e cries uma família. Às vezes estás feliz, às vezes estás triste. Haverá sempre acontecimentos inesperados.

Através de tudo isto, tudo o que experienciares, através de todos os altos e baixos, de todas as voltas e reviravoltas, envolverá a mente — como percebe, como reage, como responde. No entanto, a maioria das pessoas ignora esta realidade simples. A ideia de que se poderia explorar a mente e até afetar a sua operação, e a questão mais ampla de como essa exploração poderia mudar a tua experiência, quase nunca é um tópico de discussão.

26 Rastrear o Conhecimento até aos seus Limites

Ao nível da realidade relativa e comum, o espaço e o tempo parecem ambos muito reais: sem eles não haveria história, não haveria forma e feitio, não haveria capacidade de dividir, medir e gerar os tipos de conhecimento em que habitualmente dependemos. O conhecimento também é fundamental. Aqui neste planeta, conhecido na tradição budista como Jambudvipa, as oportunidades para o conhecimento são ilimitadas, pois o alcance daquilo que tomou forma é inconcebivelmente vasto. Há a história deste mundo, a história das civilizações, la história da linguagem, a história do próprio conhecimento, a história da filosofia e da religião — e tanto mais.

Olhar desta forma global lembra-nos novamente quão pouco sabemos. Os seres humanos participaram certamente na produção da nossa realidade presente, mas outros fatores desconhecidos desempenharam um papel mais fundamental. Como acontece que as forças que dão forma a este universo se tenham desenvolvido como se desenvolveram? Como surgiu a vida, e como se manifestou o ADN precisamente das formas como se manifestou para dar origem a seres sencientes de todos os tipos?

A natureza bem pode manifestar as suas próprias formas de conhecimento, à parte do conhecimento que os seres humanos reivindicam. Por exemplo, usamos o princípio da evolução para mapear a história da vida na terra, mas poderiam existir padrões e ciclos na dinâmica do tempo que vão além da evolução, que justifiquem de uma forma mais satisfatória

como a vida evoluiu? Os conceitos em que dependemos refletem a nossa própria estrutura mental e, por isso, expressam também as suas limitações.

Dadas as formas como operamos a mente, compreendemos as condições que governam as nossas vidas de formas causais, conduzindo a limites que aceitamos como dados. Por exemplo, somos livres de caminhar ao longo da superfície da terra, mas não somos livres de planar pelo céu. Ainda assim, podemos interrogar-nos. Poderá um conhecimento diferente libertar-nos de limites que agora tomamos como garantidos? Caminhamos pela vida como viajantes numa jornada infindável. Poderíamos, em vez disso, viver as nossas vidas como surfistas, deslizando alegremente na crista de grandes ondas que os outros nem sequer veem?

É verdade que a dor é a dor, o sofrimento é o sofrimento, a confusão é a confusão. Não conseguimos transformar estas realidades num modo diferente de ser. No entanto, essa não é a palavra final. Os artistas, os músicos e os poetas parecem, de certa forma, capazes de capturar o impossível. Poderíamos fazer algo semelhante? Dentro das verdades dolorosas das nossas vidas, poderíamos encontrar uma forma diferente de ver, uma visão dentro da qual a alegria surja naturalmente?

O caminho que se abre para tais possibilidades parece passar pela compreensão do nosso próprio sofrimento e das cadeias causais que nos amarram. As frustrações, as confusões, os pensamentos pouco saudáveis, os sentimentos negativos e a solidão que experienciamos baseiam-se, eles próprios, em interpretações particulares que aprendemos a fazer. Libertos de tais interpretações, poderiam eles tornar-se trampolins para um novo conhecimento?

As ondulações que correm pelo nosso ser em cada momento parecem frequentemente manifestar-se como ondas que nos sacodem descuidadamente. Poderiam elas também revelar-se como arco-íris de energia iluminada? Se nos abrirmos à experiência de uma nova forma, talvez consigamos aprender as antigas formas de saber expressas no grande mantra da Prajnaparamita: gaté gaté — foi, foi além.

A aparência afirma ser apenas aparência, mas compreendida a um nível diferente oferece símbolos e expressões de conhecimento, ondulações que transformam identidades em tesouros secretos. Este é o conhecimento de que precisamos. Pode soar místico, mas é profundamente prático e fundamentado. Se aprendermos a manifestá-lo, conseguiremos desfrutar de uma vida diferente e habitar num mundo diferente, rico em oportunidades.

Para escolhermos este conhecimento para nós próprios, conseguimos começar com uma aceitação aberta daquilo que não sabemos e com uma apreciação aberta pela forma como as coisas passam a ser como são. Isto não é algo para apreciar a um nível intelectual ou conceptual, uma bela possibilidade a colocar de lado para contemplação num momento de quietude. A forma de o acionar é agir agora, acolhê-lo neste exato instante.

Isto parece assustador? Parece remoto? Não é. Para quem não sabe nadar, o oceano consegue parecer um lugar perigoso, mas para os que possuem as competências certas, o oceano oferece abundantes oportunidades de usufruto. As nossas vidas são assim. Nadando através das ondulações da aparência e da experiência, conseguimos encontrar alegrias inesperadas.

O novo conhecimento está disponível sem a necessidade de estudar livros ou passar longos períodos em retiro. Consegue simplesmente olhar para a experiência diretamente, questionando tudo o que aparece. Quem está a fazer o quê a quem? O que está a ser apresentado? Como estão a acontecer os acontecimentos das nossas vidas? De que forma contribuem os meus conceitos? Antes, eu não tinha consciência de que era possível fazer tais perguntas. Agora vislumbrei que não sei. Esse é o início.

Se falharmos em ver a riqueza e a alegria que se apresentam, isso pode dever-se aos limites que nós próprios impomos. Mas existe um caminho para o conhecimento ao qual qualquer pessoa consegue aceder. Não depende do estudo de um texto obscuro ou de encontrar um guia especial. Nada tem a ver com fazer uma viagem pelas vossas próprias fantasias ou com consolar-se com vislumbres intelectuais. Não é religioso e não depende da psicologia.

Nada nos impede de provar o néctar curativo que o conhecimento oferece. Talvez os outros não tenham encontrado o caminho, mas nós conseguimos ser os que o fazem, e conseguimos fazê-lo agora. Conseguimos ser os primeiros — o modelo para os outros seguirem. Conseguimos encontrar um momento especial, despertar uma energia especial e enviar um sinal especial. Assim que tivermos adquirido um novo conhecimento, conseguimos elaborar uma mensagem para partilhar com os outros, primeiro através de conceitos e ideias, mas eventualmente ajudando-os a discernir o seu próprio ser. Então, eles também se conseguem tornar mestres, capazes de abrir as profundezas da aparência.

27 Portais para o Ser

Toda a religião, toda a sociedade se baseia na identidade — num compromisso com o "eu" e com o "caráter de eu". Temos uma imagem do ser e aceitamos essa imagem como a verdade última.

Vemos isto claramente no Hinduísmo, que considera o atman, o ser eterno e impessoal, como algo central. Surge de uma forma muito diferente nas religiões ocidentais, onde a salvação da alma eterna é o foco. Para os ocidentais que não seguem uma tradição religiosa, é o ser comum que importa: o "eu", o "mim" e o "meu", juntamente com a mente, que apoia e sustenta estes compromissos. Chamo ao "eu", ao "mim", ao "meu" e à mente os quatro portais, porque através deles nos comprometemos com o mundo tal como o experienciamos habitualmente.

Encontrar o nosso caminho de volta para fora do reino onde entramos através dos quatro portais não é fácil, porque eles reforçam-se mutuamente na sua operação. A mente produz o "meu", o "meu" protege o "eu" e o "mim", e o "eu" reconhece a mente. Está tudo firmemente interligado, produzindo o mundo do "eu" e do "caráter de eu", o mundo que faz sentido para "mim". Assim que estamos nesse mundo, não fazemos ideia de que poderia haver qualquer outra possibilidade. Não se trata apenas de não sabermos como fazer as perguntas corretas — nem sequer nos apercebemos de que há perguntas a fazer.

Como é óbvio, algumas pessoas percebem que pode haver alguma outra possibilidade e partem em busca dela. Mas mesmo essas poucas podem não escapar ao reino dos quatro portais, o reino a que o Budismo chama samsara.

Por que razão é tão difícil ver isto? Existem muitas formas de responder a essa pergunta, mas, para começar, parece importante identificar o papel da linguagem. Como seres humanos, aprendemos a viver no reino conceptual que a linguagem cria. As palavras têm significados e usamos esses significados para rotular a nossa experiência. Os rótulos que aplicamos permitem-nos identificar as nossas experiências e, depois, aceitamos o que identificámos como a realidade, como a forma como as coisas são.

Num sentido, os rótulos são precisos, porque organizámos o mundo para confirmar aquilo que eles rotulam. Conduzimos a realidade à existência e agora ela está simplesmente lá. Como sabemos? Porque dizemos que sim. Noutro nível, tudo isto é um construto. Nesse sentido, é falso. A ilusão que cria e proclama é a de que não é falso — não é um construto. Porque estamos no punho dessa ilusão, não vemos o processo que conduz a realidade à existência.

Conduzir

O ímpeto do tempo a desenrolar-se semeou o passado nas nossas mentes; agora, o passado floresce em sensações, agitações e expectativas. Erompe na nossa lucidez como um som súbito que estilhaça o silêncio. Atentos, reagimos como reagiríamos ao som de um instrumento musical. Mas o que ouvimos é cacofónico, como muitos instrumentos a soar ao mesmo tempo. Respondemos com prontidão, determinados a conduzir a torrente de sons discordantes para uma música harmoniosa. Bem treinados para este papel, saltamos para a ação.

À medida que impomos ordem, emergem temas padrão: os ritmos da perceção, da interpretação, do comentário e da emotividade; dos pensamentos, das histórias e das reações subjetivas. Como cada tema tem o

seu próprio ímpeto, a condução deve continuar, moldando novos ritmos à medida que surgem e fazendo-os interagir de uma forma "adequada"... Conduzimos o que o tempo apresenta de uma forma que prepara as narrativas habituais para avançarem no tempo.

Dinâmicas do Tempo e do Espaço

Poder-se-ia pensar nisto como sendo semelhante à conceção de um computador. Há quarenta anos, o alcance do que os computadores conseguiam fazer era muito mais limitado, mas gradualmente os engenheiros expandiram a sua compreensão sobre como fazer os componentes eletrónicos fazerem o que queriam e, ao longo do tempo, criaram novos programas que podiam ser colocados a fazer coisas novas. Da mesma forma, os nossos conceitos e a nossa linguagem foram concebidos para permitir o funcionamento de todo o tipo de programas. Através de rótulos e identidades, organizamos o mundo em termos de julgamentos, de pró e contra. Estabelecemos regras, e as regras estabelecem significados e permitem certos tipos de conduta. Agora, todo um sistema está em vigor, gerando reações que afirmam o que foi estabelecido e criando a nossa perceção da realidade.

Assim que o sistema está em vigor, não nos encontramos em posição de considerar alternativas. Não sabemos como toda esta estrutura foi colocada em prática, como o molde foi fundido, mas vivemos com as consequências. Certos problemas são impossíveis de corrigir, certas ideias são impensáveis, certas verdades são imutáveis. Não temos nenhum motor de busca que nos permita questionar mais profundamente.

Por exemplo, a maioria das religiões tem certas palavras que são centrais para a sua compreensão, palavras como "sagrado", "absoluto" ou "virtude", que definem de formas específicas. Também contam certas histórias centrais. Se é seguidor da religião, essas palavras e histórias tornam-se dogma — são a verdade. Se não aceita a autoridade dessa religião, pode colocar as mesmas palavras e histórias na categoria de mito, lenda ou misticismo. Para si, as ideias que representam simplesmente não são relevantes para a vossa realidade. Não desempenham o papel que a tradição lhes atribui.

Suponha que adota essa posição cética. Pode felicitar-se por ser racional, mas o que está a fazer assemelha-se mais a comparar as vossas próprias estruturas conceptuais com as estruturas conceptuais da tradição religiosa. Como as duas não se ajustam uma à outra, não tem forma de se relacionar com a tradição. Não é uma questão de prova ou refutação; é apenas que a compreensão religiosa não coincide com a vossa própria compreensão.

Aceitar ou rejeitar a estrutura conceptual de uma tradição religiosa depende de si. Mas quando rejeita todas as tradições religiosas — talvez a favor do materialismo, de uma perspetiva científica ou do humanismo secular —, é muito provável que esteja também a rejeitar a possibilidade de haver uma forma de saber que está além dos conceitos, além das projeções, além da visão limitada de um sujeito. Rejeita-a porque não vê forma de a trazer para a vossa visão do mundo. Não faz ideia de como fazer sentido de tais possibilidades — nem uma pista. Para si, não faz sentido. Simplesmente não há lugar para isso.

Muitas pessoas hoje vivem nessa situação. Pensam que estão apenas a aceitar a evidência dos sentidos, ou a seguir o senso comum, mas estão também a adotar uma posição fixa e a rejeitar tudo o que não se ajusta a essa posição. Ao fazê-lo, estão a deitar fora as possibilidades mais elevadas que se abrem para nós.

Como conseguimos abrir essa posição fixa? O objetivo não é voltar a aceitar algum dogma. Isso não funcionaria, mesmo que pensássemos ser uma boa ideia. Temos de operar a um nível diferente. Então o que podemos fazer? Que possibilidades existem, quando as pessoas simplesmente não estão preparadas para aceitar outras possibilidades? É um grande problema.

Consigo ver isso. Se estamos realmente a virar as costas à possibilidade de transformação, se nem sequer admitimos que esta possa ser real, esse talvez seja o maior problema de todos. Mas uma coisa é apontar o problema e outra é saber o que fazer a esse respeito. Por onde começamos?

Regressemos aos quatro portais. A questão central tem a ver com a natureza do "eu". Estamos sempre a colocar o "eu" no centro da nossa experiência. Mas o que é esse "eu"? O que queremos dizer quando dizemos "eu"? Esse é o ponto onde focar. Pode soar como uma pergunta filosófica, mas na verdade é muito prática, muito imediata. O primeiro passo é apenas procurar o "eu". Como procede para procurar? Quando olha, o que encontra? Qual é a evidência que aceita como digna de confiança?

Se nunca pensou muito sobre o assunto, parece óbvio que, no momento em que olho, o "eu" está lá, bem no centro da experiência. Agora mesmo, uma espécie de imagem de si próprio parece estar a operar, e esta confirma que estou aqui. Sinto; vejo; sei; ajo; lembro-me; planeio.

Tudo isso parece evidente por si mesmo. A identidade do "eu" é fundamental para a nossa experiência. Encontramo-nos vinculados a essa identidade, ligados a ela. Não há fuga possível. Por exemplo, o "eu" é aquele que tem experiências sensoriais: ver, ouvir e assim por diante. Depois, essas experiências sensoriais são organizadas de alguma forma. Esse é o "eu" também. Mas a organização tem a sua própria estrutura. Há uma perceção de que a mente está a receber dados dos sentidos — por isso, agora há uma perceção da mente. E, como é óbvio, é a "minha" mente a fazer tudo isto. Certamente não pertence a mais ninguém.

Tem razão. Parece de facto bastante evidente por si mesmo. Ainda assim, consigo ver que não é tão óbvio como eu costumava pensar. Primeiro há a experiência e, depois, no momento seguinte, há uma história que diz: "Eu sou aquele que teve essa experiência. Aconteceu-me a mim. É minha". Parece-me que consigo separar esses dois momentos: a experiência e a apropriação da experiência.

O que mais nota?

Bem, se eu adotar a posição de que a experiência não é minha, isso não ajuda, porque sou eu que adoto essa posição.

O que mais?

Parece que, às vezes, a sensação de ser desaparece. Por exemplo, se me perco num pensamento e, depois, ganho lucidez sobre isso, parece que não havia sensação de "eu" enquanto estava perdido. Mas talvez isso signifique apenas que perdi toda a lucidez. Não creio que isso conte como evidência para a não existência do "eu". Isso traz à tona um ponto mais geral. Parece que a minha evidência para a existência do "eu" se baseia sempre no passado. Surge uma experiência, olho para trás e faço sentido da experiência.

Mas isso torna-se um pouco frustrante, porque agora tenho de olhar para trás para a experiência de ser aquele que faz sentido da experiência. Isso não leva a lado nenhum. Ainda assim, parece útil perceber que o "eu" parece mais forte quando está a olhar para trás no tempo. Por exemplo, quando reajo a uma situação, ou julgo uma situação, ou uma pessoa, ou até as minhas próprias reações... não creio que nada disso seja possível sem uma sensação de "eu". Mas depois, há também a situação em que quero algo. Digo a mim próprio que isso me fará feliz. Suponho que, nesse ponto, estou a apontar para o futuro. Se não houvesse um "eu" a operar nessa situação, o desejo chegaria sequer a surgir?

Tomemos o exemplo das emoções. Tanto você como eu temos vários tipos de emoções e, para que uma emoção surja, parece que tem de haver uma sensação de ser. Alguém está a ter a emoção, alguém está a reagir, alguém está perturbado ou contente. Quem é esse alguém?

Não temos de tentar responder a essa pergunta diretamente. Em vez disso, quando uma reação emocional começa, conseguimos apenas ver o que acontece se não a aceitarmos como verdadeira. Mas precisamos de ter cuidado, porque é fácil enganarmo-nos a nós próprios. Não conseguimos simplesmente fingir que não estamos a reagir emocionalmente quando, na verdade, estamos.

Não conseguimos negar o que estamos a sentir, mas conseguimos olhar para o sentimento mais de perto. Por exemplo, se começamos a sentir-nos perturbados, como é que isso acontece? Conseguimos rastrear a sua origem? A emoção começa como um sentimento? Uma sensação no corpo? Está ligada a um pensamento ou a um conjunto de pensamentos?

Começa na mente — e se dissermos que sim, o que estamos realmente a dizer? E qual é o papel dos nossos padrões habituais?

Quando começamos a olhar para isso, descobrimos que as nossas reações parecem estar todas relacionadas umas com as outras. Sinto algo, sei algo e julgo algo: pró e contra, simpatia e antipatia. O "eu" parece ser o fator unificador que reúne todas estas reações: eu sou o tal. Mas será o "eu" realmente alguma coisa separada, à parte das reações? Será mais do que apenas um ponto de referência? Lembra-me uma imagem usada por um filósofo ocidental. Ele diz que o "eu" ou o ser é o "centro de gravidade narrativa".

O que quer ele dizer com isso?

O centro de gravidade é um construto: nada assim existe na realidade. É uma forma de resumir todas as atrações gravitacionais sobre um objeto ou corpo. Limita-se a fingir que todas elas se unem num único ponto dentro do corpo — ou mesmo fora do corpo, se este tiver uma forma estranha — e chama a esse ponto imaginário o centro de gravidade. Dessa forma, consegue calcular como o corpo em questão operará sob várias condições. A razão para chamar ao ser o centro de gravidade narrativa é que se trata de uma história que contamos para fazer com que todas as nossas diferentes experiências e reivindicações de propriedade se ajustem de uma forma unificada.

Sim, essa parece ser uma boa imagem. Por um lado, o ser é o ponto de referência para todas as nossas experiências e, por outro lado, vemos que todos os diferentes elementos que a história do ser reúne estão inter-relacionados. Alimentam-se a si próprios em circuitos infinitos. O resultado é um ímpeto que é basicamente imparável. Se quisesse pará-lo, se pensasse que as coisas iam numa direção pouco saudável ou destrutiva, não o conseguiria fazer. É como um veneno que se limita a continuar a espalhar-se pelo sistema.

Mas está a dizer que é uma ilusão.

De uma perspetiva, está correto. Se rastrearmos a sua origem, vemos que é como uma corda a vibrar: se a vibração for suficientemente rápida, pode parecer que está ali algo sólido, mas não está. Mas embora seja uma ilusão, é também a base para a nossa perceção do que é real. Costumamos pensar que o que é "realmente real" é independente da nossa perceção, mas não é assim. O que quer que digamos que é real ou pensemos que é real, é real. Como é óbvio, podemos estar enganados, e também é verdade que os acontecimentos nos conseguem afetar sem que saibamos nada sobre eles, mas tudo isso vai a par com a nossa compreensão da realidade — faz parte do território. Não muda o ponto básico.

Estes são tópicos complicados, demasiado complicados para abordar agora. Para nós, o que importa é que, assim que entramos nos quatro portais, participamos num mundo que se centra no ser — conduzimo-lo à existência e conduzir-nos-emos em conformidade. Não é que criemos uma versão particular da realidade: essa já estava definida antes de aparecermos. Mas participamos. Há regras que temos de seguir e compromissos que temos de assumir.

É como fazer parte de um partido político doutrinário, ou como uma igreja fundamentalista. Mesmo numa sociedade que permite muita liberdade, essa liberdade acontece dentro de limites que estão estabelecidos antecipadamente. A escola ensina-nos as regras, assim como a nossa família e os nossos amigos. É como ir trabalhar para uma grande empresa: tem de aprender a forma como as coisas são feitas e tem de responder da forma correta.

Portanto, na maior parte do tempo, aceitamos a forma como as coisas são. Mas não sabemos como tudo isto foi montado. Não sabemos quem é responsável ou quem está no comando. De certa forma, ninguém está, porque toda a gente concorda; toda a gente aceita. É como seguir um eco sem conhecer a fonte do som original.

Se olharmos para estas estruturas mais claramente, poderemos rebelar-nos contra elas? Poder-se-ia pensar que sim, se aquilo de que estamos a falar for inteiramente baseado numa ilusão. O problema é que aceitamos as regras, o regime, a um nível muito profundo. As regras que nos dizem

como agir e reagir são as mesmas regras que nos dizem «eu sou»; que toda a espécie de experiências e objetos são meus, que os acontecimentos me acontecem a mim. Essas são estruturas de que não estamos prontos a desistir. Por exemplo, se eu decidir rebelar-me, estarei pronto a rebelar-me contra o «eu»? Julgo ter uma noção disso.

Aconteça o que acontecer, eu reajo a isso. Julgo-o, atribuo-lhe um valor, relaciono-o com as minhas preocupações. Preocupo-me com isso, ou quero-o, ou tenho medo disso. É isso que parece básico. Por isso, deixem-me fazer a grande pergunta: que outra possibilidade existe? Estou simplesmente encurralado? Eis uma forma de pensar sobre o assunto. Dizemos que o eu vê, conhece e age. Mas o eu, o «eu», surge no espaço. E se disséssemos que o espaço vê e o espaço conhece, que o espaço é o candidato e o ator?

E se o «eu» corporizasse essa presença mais fundamental? E se tudo se corporizasse dentro do espaço e operasse dentro do espaço? Não estou a dizer que esta seja a única descrição possível, ou sequer que seja verdadeira. Mas é outra perspetiva relativamente àquilo que aceitamos como mais básico, e isso poderia ser útil. Parece, de facto, que algo na nossa compreensão tem de mudar a um nível muito fundamental. Se permanecermos dentro do regime habitual, de nada servirá procurar uma saída. Podemos seguir um caminho espiritual ou uma tradição religiosa, ou tentar desenvolver uma compreensão filosófica mais profunda, mas por mais que falemos ou por mais intuições que tenhamos, estaremos apenas a operar ao nível dos conceitos. Independentemente do que dissermos ou pensarmos, estaremos a viver as velhas verdades. Poder-se-á pensar nisso como viver dentro de um sonho.

Toda a espécie de coisas acontece no sonho. Por exemplo, podemos ter conversas diferentes. Com quem é que estamos a falar? De onde vêm todas as outras pessoas no sonho? Como é que aparecem? Não sabemos, mas de alguma forma isso não nos incomoda. Por outro lado, quem é o «eu» no sonho? Não será o «eu» do sonho apenas uma ilusão, uma emulação? No entanto, ali estamos nós, e aceitamos o que se está a passar, e, porque o fazemos, o sonho continua. Na noite seguinte, encontramo-nos num sonho diferente, e aceitamos isso também.

Continua dessa maneira, noite após noite. Poderíamos dizer que é a nossa imaginação que cria todos estes mundos oníricos, mas isso não é propriamente uma resposta. Na verdade, não fazemos a menor ideia de como emergem estas diferentes realidades. Ainda assim, envolvemo-nos nelas totalmente. Nem sequer consideramos que pudesse ser diferente.

Regime

Compreendendo erradamente a qualidade sensível e cintilante da mente, o regime da mente inicia o processo de perceção e molda-o em direção à existência. A «causa» — identidade e reconhecimento — produz o «efeito», a nossa perspetiva do que é. Agora a mente está pronta para a confusão e para toda a espécie de obscurecimentos emocionais. Não temos escolha na matéria: assim que o regime da mente envolve os impulsos sensoriais na sua forma errónea caraterística, não podemos escolher não sofrer...

Se fosse possível reduzir a velocidade do nosso processo percetivo, a primeira instância de reconhecimento poderia ter menos probabilidades de envolver o regime da mente que nos impele para a confusão e para o turbilhão emocional. É por isso que a meditação, a oração e os exercícios contemplativos podem proporcionar uma certa medida de alívio. Ao neutralizarem e estabilizarem a atividade comum da mente, as práticas de acalmar abrandam a velocidade dos impulsos sensoriais, minorando o seu impacto e diminuindo a sensação de o tempo passar.

Mas enquanto as operações da mente se desenrolarem de forma linear, de um instante para o outro, não nos permitirão transcender a ordem temporal do passado, presente e futuro estabelecida pela mente. O nosso quadro de referência continuará a ser o reino ilusório da causa e efeito criado pelo regime da mente. Dentro deste quadro, podemos chegar à verdade, mas qualquer verdade que experienciemos será limitada.

28 Formas Diferentes de Descrever a Experiência

Imaginem a construção de uma descrição da experiência que não dependesse da atribuição de um papel ao «eu» como aquele que experiencia. Por exemplo, poderíamos dizer que a mente é quem vê, ouve e reage ao que é visto ou ouvido. Isso já é um pequeno passo numa direção diferente, mas pode não ser suficiente. Talvez precisemos de ser mais precisos.

O que queres dizer com isso?

Por exemplo, poderíamos dizer que os sentidos são quem conhece a experiência, e que transmitem esse conhecimento à mente. Depois, poderíamos continuar, associando a mente às operações do cérebro e do sistema nervoso. A partir daí, poderíamos começar a explorar as interações químicas no cérebro que tornam tudo isso possível. Isso levar-nos-ia para o domínio da ciência.

Infelizmente, não tenho a certeza de que isso ajude muito. Por exemplo, se olharmos para a química cerebral, temos de dizer como é que a química — as diferentes reações químicas — pode produzir acontecimentos mentais como o conhecer ou o sentir. Será a química uma ponte suficiente, ou precisamos de saber quem patrocina estes desenvolvimentos? No fim, podemos dar por nós a comprometermo-nos com um tipo diferente de «eu», uma forma diferente de identidade.

Não estou a dizer que tenho respostas especiais. É melhor investigar que respostas a ciência dá, ou a filosofia ocidental, ou as grandes tradições religiosas. Mas a investigação não pode ficar-se apenas pelo nível dos conceitos. Investiga as respostas na tua própria experiência. Experimenta-as para ver como assentam. Depois, experimenta outras possibilidades. Se de facto reservares tempo para fazer isto, o que encontras? Não teoricamente, não concetualmente. Quando olhas o mais profundamente que consegues, como é isso para ti?

Quanto mais profundamente olhamos, mais nos apercebemos de que vivemos na base de uma grande incerteza, de um não-saber profundo. Somos como refugiados sem abrigo: não fazemos ideia de para onde vamos ou do que nos vai acontecer — estamos apenas a ser empurrados por forças que não compreendemos. Fazemos parte de um sistema que simplesmente nos tritura. Por isso, precisamos de perguntar: como é que isto se organizou?

Mas por onde podemos sequer começar?

Precisas do incentivo certo. Talvez o querer olhar de forma honesta para o modo como as nossas vidas se desenrolam possa ser o incentivo. Se as nossas vidas se baseiam na incerteza, como podemos chegar à certeza? Se não estamos a obter um bom retorno do investimento para os anos de esforço que constituem as nossas vidas, como podemos melhorar o nosso rendimento? Se tivermos esse tipo de motivação, não é difícil encontrar um lugar por onde começar. Por exemplo, se olharmos para as nossas vidas honestamente, podemos reconhecer que não sabemos quem está no controlo. Isso em si mesmo é uma espécie de clareza. Podemos travar amizade com isso.

Para explorar isto, precisas de se te conceder algum tempo. Reserva pelo menos quarenta e cinco minutos a uma hora, ou mais. Pensa nisso como uma espécie de terapia pessoal. Senta-te apenas calmamente e, à medida que cada pensamento ou sentimento surgir, deixa que associações, memórias e sentimentos ou preocupações relacionadas venham à superfície.

Escuta as vozes que surgem, as tuas ou as de outras pessoas: acusando, criticando, culpando, elogiando, exigindo, e assim por diante. Nota as tuas reações. Deixa-te entrar nos sentimentos estimulados por memórias passadas. Talvez possas ver como a tua imagem pessoal, a tua noção de quem és, ganhou forma em certas situações ou interações. Sê recetivo a ir além das memórias óbvias, em direção ao que está semiconstante na memória ou ao inesperado.

Há uma tendência para ver tudo isto de fora, como se fosses um observador compreensivo, e isso pode ser útil, mas podes achar que funciona melhor tentar habitar de novo aquilo que estavas a sentir. A ideia é ver como os padrões que manifestas hoje, dos quais ordinariamente mal te aperceberás, têm as suas raízes no passado e se repetem sucessivamente.

O próprio ato de rastrear a forma como a tua experiência presente é condicionada pelo passado pode apontar para um tipo diferente de saber. Podes vislumbrar um pouco de uma capacidade real de conhecimento. O mais provável é que percas rapidamente o contacto com ela, mas pelo menos agora podes perguntar como poderias contactá-la novamente. Também podes perguntar de onde vem — em que se baseia. Mas não esperes uma resposta. Não sabes, e esse não saber pode ser o teu incentivo. Não é apenas o facto de não saberes: não sabes, e não sabes o que fazer em relação ao teu não saber. Mas afinal a história não começou contigo, nem sequer com a nossa cultura. A história da humanidade estende-se por milhares de anos. Em todo esse tempo, alguém deve ter desenvolvido um tipo diferente de conhecimento. Se somos todos estudantes da vida, alguém deve ter-se licenciado. Para onde podemos olhar a fim de encontrar tais exemplos? Dentro do nosso reino ordinário e existente como seres humanos, haverá alguma fonte de inteligência, conhecimento, valor ou verdade? Se a resposta for não, se tivermos de ir para algum outro reino, terá havido seres que estabeleceram essa ligação? Haverá uma forma de o fazer?

Se achas genuinamente que a resposta é não, talvez as coisas sejam desesperadas. Mas se houve aqueles que despertaram para a verdadeira sabedoria, podemos perguntar como se tornaram sábios. Se não somos iluminados, podemos perguntar sobre o significado da iluminação. Terá alguém alguma vez ido além deste reino, deste sistema que molda as nossas vidas? Se sim, para onde foram e como? Como é que o não saber se transforma em saber? Será possível ir completamente além do sistema que nos foi dado, o sistema que molda as nossas vidas? Terá havido professores que recusam pagar o imposto que nos é imposto pelo regime, que não participam no carma e nas suas consequências?

Mas há um fosso tão grande. Nem sequer consigo imaginar o que significaria libertarmo-nos do regime. Suponho que o ponto central seja esse: é aí que entra o não saber o que fazer em relação ao nosso não-saber. Portanto, o não saber não é uma conclusão. É um começo.

Concordemos que, assim que entramos pelos quatro portais, não há saída. Nesse caso, podemos falar sobre o que está fora do regime? Por exemplo, poderíamos falar do não-nascido e do não-criado? Serão essas apenas palavras vazias, apenas mais uma categoria dentro das mesmas estruturas e projeções concetuais?

Ou será possível uma transição? Podemos libertar-nos do domínio das regras? Haverá uma saída que não dependa de projeções e ideias concetuais — um caminho além daquilo que a mente pode projetar?

Aquilo para que estamos a apontar aqui é a liberdade real. Não é a mente a dizer-nos: «Agora estás livre». Não é sequer a mente a produzir uma experiência que nos faça dizer: «Agora conheço o sabor da liberdade». Mas talvez isso seja dizer demasiado. Talvez seja realmente tudo apenas palavras.

Parece que seria fácil enganarmo-nos.

Sim! De facto, em termos de compreensão comum, é inevitável. Pensa no que acontece quando alguém tem uma experiência religiosa ou mística poderosa. Dizem: «Esta é a verdade; esta é a essência. Agora estou livre». Pegam na verdade que descobriram e transformam-na em algo mais do que real, na «realidade» do real. Podem até ir mais longe e proclamar que descobriram a «idade» dessa «realidade». Por exemplo, as religiões que falam sobre a alma eterna fazem disso a palavra final, a «idade» da «idade».

Mas isso é apenas mais um passo de volta para um sistema. Dizem-nos que não precisamos de mais nada, mas também dizem que a sua «realidade» está além de qualquer dúvida. É a verdade, a lei, e se fazes parte do sistema delas, tens de obedecer.

Com certeza. Alguém organizou o sistema, e o sistema é um monopólio. Portanto, não temos escolha.

Temos a escolha de rejeitar o sistema.

Isso não é propriamente uma escolha. É verdade que posso envolver-me numa espécie de diálogo interno sobre apoiar o sistema ou rejeitá-lo. Mas se eu disser não, continuo a tomar uma decisão baseada em rótulos e sistemas. Posso rejeitar um sistema, mas faço-o com base noutro sistema. A linguagem dá-me alternativas, mas não há alternativa à linguagem. No fim, sou obediente.

Quando estamos num caminho espiritual, este tipo de diálogo repete-se sucessivamente. Procuramos orientação: pomo-nos na dependência dos relatos de outros que fizeram a viagem antes de nós: os candidatos, os viajantes, os estudantes, os professores. Eles apontam o caminho e nós seguimos.

Interiorizamos os ensinamentos e instalamos vigilantes nas nossas mentes. Os vigilantes controlam-nos, como agentes do FBI atribuídos ao nosso caso dia e noite. Mesmo antes de escolhermos sim ou não, eles estão a moldar os nossos pensamentos e as nossas respostas.

Em toda esta atividade, permaneço leal. Talvez seja recompensado com certas experiências especiais. Mas não estou propriamente a ir a lado nenhum. Continuo a operar dentro de um quadro concetual, baseado numa perspetiva específica da realidade. Projeto as minhas possibilidades com base nisso. Defino o que tem valor; escolho a favor ou contra. O caminho dá-me respostas, mas não oferece liberdade. De facto, se não obtiver os resultados que espero, isso pode levar-me ao desapontamento e à desilusão. Posso ficar pior do que antes.

Não compreendo. Antes disseste que não temos de nos sentir desesperados, porque deve haver exemplos de indivíduos que se libertaram de todos os sistemas.

Sim, isso é importante. Mas o exemplo está lá para nos inspirar, não para criar um novo sistema ou doutrina.

Portanto, temos de encontrar o nosso próprio caminho.

Sim, temos. Mas, ao mesmo tempo, temos de ver que não somos nenhum caso especial. Estamos presos numa má história, como uma personagem de uma telenovela, e à medida que desempenhamos o nosso papel, todo o nosso tempo e energia se esgotam. Mas não somos os únicos. Esta é a história de todos os seres humanos ao longo da história, ou mesmo de todos os seres sencientes em toda a parte. Escolhe uma civilização qualquer e estuda os altos e baixos da sua história. Não encontrarás nenhum lugar ou época onde as mesmas histórias ridículas se não repitam.

Todos temos as nossas formas privadas de procurar, mas a estrutura repete-se para toda a gente. Circulamos nos mesmos ciclos; vagueamos por túneis estreitos semelhantes em direção à escuridão. Todos temos os nossos próprios caminhos, mas cada caminho privado faz parte da mesma estrutura básica. A continuidade do samsara é fiável, agora, no passado e no futuro. Mesmo que corramos o mais que pudermos, nunca saímos de casa.

Uma forma de compreender o regime é em termos da dinâmica temporal contínua e sempre repetida. Parece que o tempo é o veículo do regime. O tempo conduz-nos para o campo e depois ficamos encurralados. Não há forma de escapar, porque não há outro lugar para ir. Não podemos tirar férias do tempo.

O sabor desta continuidade é a confusão. O «eu» não sabe o que se está a passar, ou o que tudo isso significa. A confusão básica pode gerar outras reações, quase como táticas de intimidação — preocupações, culpa, agitação — mas a confusão é fundamental. Claro que posso não notar que estou confuso, porque estou muito habituado a sentir-me dessa maneira. A confusão é o nosso normal; estar perdido é o nosso normal.

Isto pode parecer sombrio, mas reconhecer o que se está a passar pode ser muito útil. Olhando para trás, podes ler a história da tua vida de forma diferente. Podes sintonizar um tipo diferente de feedback; podes descarregar um programa novo. Podes ver padrões que antes não eram visíveis.

Se deres por ti surpreendido com o que vês quando rastreias padrões do passado, isso é um bom sinal. Claro que ficar surpreendido também se pode tornar uma posição: fazes uma afirmação e assumes uma postura. Ainda assim, há novas possibilidades. Algo se está a passar de que não sabias antes. Sim, a mesma situação continua, sucessivamente: hoje, amanhã, nesta circunstância e na seguinte, nesta vida ou na próxima. Mas agora, pelo menos, podemos perguntar: onde vai isto parar? Onde vamos nós parar?

29 Possibilidades Limitadas e Ilimitadas

Geralmente temos uma perspetiva bastante estreita da nossa situação. Focamo-nos apenas nos nossos próprios problemas e preocupações. Preocupamo-nos com as nossas finanças ou com a nossa saúde ou com as nossas relações; tentamos melhorar a nossa comunicação com os outros; sentimos desconforto em situações sociais; lutamos para satisfazer os nossos desejos e sentimos dor quando os nossos esforços não são bem-sucedidos.

Refletir sobre o passado e sobre as repetições intermináveis do samsara pode levar-nos a adotar uma perspetiva mais ampla. Percebemos que todos os seres sencientes estão na mesma situação. Todas as histórias são diferentes, mas todas as histórias são também a mesma. Eu sou apenas um exemplo: o padrão para cada ser humano é muito semelhante.

Como reages a este reconhecimento? Continuas a lamentar-te da tua própria infelicidade, das tuas próprias preocupações? Será isso realmente algo valioso para fazer com a tua vida? Vale a pena?

Não, não vale a pena. Mas pareço cair nesse mesmo padrão de qualquer forma.

Deixa-me contar-te uma história. Antes de o Buda atingir a iluminação, viu de forma muito clara como os seres sencientes estão encurralados no samsara. Quis fazer algo a esse respeito. Procurou respostas em toda a parte. Estudou com muitos professores e aprendeu muitas línguas; compreendeu os poderes dos governantes e dos sacerdotes.

Eventualmente, decidiu procurar uma resposta nos reinos dos deuses. Queria saber por que razão os deuses, com todos os seus poderes miraculosos, não podiam acabar com o sofrimento.

Tendo o poder do samadhi como motor, o Buda viajou para os reinos celestiais. Viajou para cada reino, um após outro, acabando por entrar inclusivamente nos reinos sem forma. Com o tempo, percebeu que nem mesmo os deuses estão completamente livres dos padrões que prendem os seres ao samsara. Ainda assim, persistiu. Por onde quer que passasse, com quaisquer deuses com quem falasse, fazia a mesma pergunta: «Porque não libertam os seres do samsara?»

Os deuses responderam de forma honesta e direta. Disseram: «Nós próprios não estamos livres dos padrões e resíduos samsáricos, pelo que não temos o poder de conceder a salvação completa ou de cortar os laços do carma. Ainda criamos as nossas próprias imagens, pelo que não podemos libertar outros seres das imagens que eles criam. Podemos conceder longevidade, riqueza e fruição por muitos éons, mas falta-nos a prajna, a sabedoria, para cortar o carma e as kleshas. A salvação final está além do nosso alcance.»

O Buda ficou devastado. «Ha! Ha! Ha!» Isto foi uma grande desilusão. Teve de aceitar que ninguém, em lado nenhum, tem o poder de libertar os seres do sofrimento. Todos os seres sencientes, no passado, no presente e no futuro, têm de circular nos ciclos do samsara. Não há saída, não há antídoto. Até os próprios elementos da realidade estão implicados no samsara. Enquanto refletia, totalmente desiludido, confrontado com o

desespero inevitável de todos os seres sencientes, surgiu uma compaixão tremenda, nascida da sabedoria mais profunda.

Imagina que tinhas estado lá, a ver o que o Buda viu. Imagina olhar a 360 graus em todas as direções, em todas as dimensões e em todos os reinos, penetrando e abandonando, uma a uma, todas as esperanças de alívio. Que dor ver os padrões da mente a recriarem-se infinitamente. Seria como um artista condenado a desenhar sucessivamente o rosto contorcido da miséria.

É difícil dizer isto com a força suficiente. O que é que o Buda viu? Que a natureza da mente está além de toda a possibilidade de transformação. A prática da atenção plena não é suficiente; a prática da boa conduta não é suficiente; a disciplina mais elevada não é suficiente; a prática das paramitas não é suficiente. Mesmo a sabedoria que vem com o samadhi não é suficiente. Na melhor das hipóteses, tais práticas oferecem uma pausa, um intervalo. Com o tempo, o regime do samsara regressa em força total, como uma besta faminta que acorda voraz de um longo sono.

Todas as práticas no caminho — inúteis?

Não inúteis, mas incompletas. A prática dos samadhis alivia o sofrimento, mas apenas através de um tipo muito subtil de manipulação. Surgem antídotos para a dor, mas não oferecem uma cura permanente. No fim, apenas a transformação total pode acabar com o samsara. Apenas a corporização da realização perfeita é eficaz. Mesmo os Arhats, que puseram fim aos ciclos do samsara, alcançando o nirodham, descobrem que o seu caminho não está completo; que mais tem de ser feito.

Qual é o «mais» que falta?

Apenas com o Bodhisattvayana do Mahayana é que isto se torna claro. O que falta é o poder da compaixão e a energia especial que esta liberta. A compaixão substitui os padrões da mente. Produz uma transformação que gera discernimento. Mas estamos a falar de uma compaixão ilimitada, não apenas por si próprio ou pela família e amigos, não apenas pelo reino que habitamos, mas totalmente, por todos os seres sencientes.

Guiados por essa compaixão, os Bodhisattvas assumem conscientemente a responsabilidade de acabar com o sofrimento de todos os seres. O Grande Bodhisattva Avalokiteshvara exemplifica essa determinação. «Até que eu possa libertar todos os seres sencientes, o meu único desejo é servir.»

Tão grande determinação corporiza uma grande sabedoria. Mais poderosa do que o desejo de entrar no nirvana, transforma a mente. Une a mente dos Bodhisattvas com as mentes de todos os seres sencientes, de modo que o poder para a libertação se manifesta em toda a parte. É um poder que não descansará, um poder que se alimenta de si mesmo, desdobrando-se por todo o cosmos.

Em tudo isto, o Buda pode ser a nossa inspiração. Porque manifestou o Buda no mundo? Unicamente para a libertação de todos os seres. Essa é a sua missão, a sua responsabilidade. Tendo assumido esse compromisso, liga-se naturalmente a todos os seres sencientes, e estes ligam-se a ele — com a possibilidade de libertação.

O que pensas? Isso é importante?

Disseste que não podemos fazer nada para nos libertarmos; estamos destinados a enganar-nos. E disseste que a compaixão tem um poder transformador que torna o impossível possível. Portanto, sim, eu diria que isso é importante.

Sim... é um poder que transmite e transforma. É como ser capaz de piratar o sistema samsárico e reprogramá-lo. É isso que os Bodhisattvas fazem. É por isso que se manifestam. Pensa em Padmasambhava; pensa em Avalokiteshvara. É para isso que eles estão aqui.

Parece haver duas possibilidades. Uma é procurar a ajuda dos Bodhisattvas. A outra é fazer o voto de se tornar um Bodhisattva: dizer «eu quero ser isso».

Concetualmente, podemos fazer esse voto. Mas temos de voltar à ideia de método e caminho. Se a compaixão perfeita e a realização perfeita são como os 360 graus completos de um círculo, temos de começar em algum lado: primeiro dois graus, depois quatro, depois oito, depois 16 e assim por diante. É aí que entra o caminho: gestos, estilos, métodos, símbolos. É por isso que praticamos o samadhi, a atenção plena e as paramitas. É por isso que damos pequenos passos. Familiarizamo-nos; tornamo-nos conscientes mais profundamente; transformamos o eu.

Portanto, há dois níveis.

Sim. Quando estamos completamente livres, a 360 graus; quando o pensamento, as formas e as projeções não nos capturam e não há outra coisa senão o espaço; quando penetramos totalmente todos os resíduos, então o reino dos quatro portais desaparece. Essa é a visão da sabedoria. É a conclusão da Prajnaparamita, onde a palavra «paramita» significa ir além da nossa forma comum de criar padrões. Nessa altura, não há para onde ir, nenhuma realização a procurar e nenhuma meta a perseguir. Não há sequer nenhum «além». Há apenas uma grande facilidade.

No início, contudo, há um processo. A tradição descreve-o em termos dos dez bhumis. O processo pode parecer difícil, porque estamos a agitar padrões que há muito tempo capturaram a mente e controlaram o nosso ser. Mas cada passo que damos em direção à transformação dos velhos padrões está fundamentado na sabedoria. Ao princípio avançamos ponto por ponto, passo a passo. Eventualmente percebemos que o ponto para onde nos dirigimos já está aberto, e que cada ponto em cada passo se pode abrir a si mesmo.

Os padrões da mente avançam passo a passo, pelo que temos de proceder da mesma forma. Só quando invertemos a direcionalidade da mente é que os pontos que marcamos se abrem completamente. Então, a própria luz pode capturar por completo: uma abertura radiante. É o «domínio» da sabedoria, onde a sabedoria se torna o nosso reino. Essa é a nova regra que seguimos. É a conclusão da mente e dos sentidos, do conhecimento e do pensamento. É «do» ser, «sobre» o ser, «para» o ser.

Continuas a perguntar o que fazer. Bem, esta é a prática. Fazia em nome de todos os seres humanos, a começar por todos os seres com quem tens uma ligação. Mas não te fiques por aí. Fazia de forma abrangente.

É um grande trabalho que estás a dar.

Excelente! Estás a fazê-lo em nome de todos os seres sencientes, por isso precisa de ser grande. Mas temos de começar de alguma forma e em algum lugar. Se não começarmos, nada acontece.

30 A Mente não é o seu Conteúdo Impuro

Para a própria mente, não há diferença entre feliz e infeliz, entre estar perturbado e estar calmo. A qualidade das duas experiências é a mesma, da mesma forma que a qualidade do tempo meteorológico é a mesma, quer esteja sol quer esteja a chover. A diferença surge porque eu a declarei, e agora estou preso nela. Digo que as coisas são de uma certa maneira, e essa passa a ser a maneira como as coisas são. Os dados estão lançados. Por exemplo, digo «fui eu que o fiz», e isso significa que sou culpado. Digo que a dor é dor, e por isso sei que estou com dor. Quem poderia argumentar contra isso?

Internamente, porém, as coisas podem parecer muito diferentes. Se eu conseguir ir à profundidade daquilo que estou a experienciar, pode ser que tudo o que encontre seja uma clareza intrínseca.

Se a mente não é afetada por aquilo que experienciamos, então a experiência não é intrínseca à mente. Mas se a experiência não é a mente, o que é?

No meio da experiência, há o decisor, fazendo declarações, estabelecendo as condições, descrevendo a situação, fazendo as observações. Nenhuma dessas declarações é a mente, mas a mente leva-as muito a sério. Aceita a lógica do «portanto». Essa é a lógica que aplicamos sucessivamente. «Isto aconteceu, portanto estou feliz.» «Foi assim que as coisas começaram, portanto sabemos como vão acabar.» Mas, repito, isso não é a mente.

Acho útil pensar nisto em termos de «campos». Parece-me que estás a dizer que, no campo da experiência, apenas o campo é real, e não as excitações no campo.

Sim, mas isso continua ao nível da linguagem.

Que é o nível da ciência, das explicações e das previsões.

Precisas de compreender algo sobre as camadas da experiência. Primeiro, há uma camada onde discriminamos entre o bem e o mal, o certo e o errado, e assim por diante. Depois, vemos como atribuímos rótulos através da linguagem, e chegamos a uma compreensão que poderíamos descrever como linguisticamente neutra. Depois disso, chegamos ao nível do funcionamento da mente.

É como a água. Às vezes a água de um lago tem ondas; às vezes está agitada; às vezes está turva. Mas a água é sempre apenas água — não está agitada e não está turva. O movimento, as ondulações das vagas, não são a água, embora seja essa a forma como falamos. As ondas dependem da natureza da água, mas não são a água.

Campo

Suponhamos que decidimos investigar o espaço «em si».... A «localização» em funcionamento no início da investigação é condicionada pelo espaço e, deste modo, determinará a natureza do espaço que a investigação revela. O espaço estabelece o cenário, permite os fatores em função dos quais a investigação procederá e determina estruturas fundamentais como o «aqui», o «ali» e a distância «entre».

Podemos desafiar estes limites considerando o mundo do espaço convencional... como a exibição mutável de um «campo». Os vários aspetos da «localização», incluindo as atitudes do observador, as posições assumidas por um eu, as formas como os objetos ganham contorno e o espaço como o «domínio» para a «localização», seriam todos dados em conjunto pelo «campo».

Dentro de um tal «campo» omnipresente, objetos com qualidades específicas surgem e desaparecem, movem-se e interagem. A lógica e a interpretação acompanham o seu movimento, «fazendo sentido» dele de acordo com as necessidades e desejos humanos, estabelecendo um tipo caraterístico de conhecimento. O desdobramento paralelo das operações mentais, por um lado, e as «leis» da natureza, por outro, tantas vezes considerado um enigma ou um mistério, pode ser visto como uma consequência do «campo» em funcionamento... o espaço é também simplesmente outro aspeto do «campo», dado em conjunto com os «elementos exteriores», o «espetador» e as «leis naturais» que governam o cosmos.

Mas também não estão separadas da água.

Com certeza. A água tem a possibilidade de estar agitada ou de se espalhar em ondulações. Essas possibilidades poderiam ocorrer.

Isso levanta outra questão. Porque é que a ocorrência ocorre?

As condições para que ocorra reúnem-se.

Sim... depende de condições. A água tem flexibilidade, e o que acontece dentro dessa flexibilidade depende de condições. A mente é flexível da mesma forma. O que acontece com a mente depende da linguagem, das palavras, da identidade e dos campos que se estabelecem. Poder-se-ia dizer que tudo isso são apenas perturbações na clareza natural da mente. Se me sinto perturbado, ou com vontade de chorar, isso estabelece uma perturbação. Num nível ligeiramente diferente, poder-se-ia falar de restrições. Por exemplo, estabeleço uma restrição quando digo a mim mesmo: «A minha mente é minha. Pertence-me. É parte de mim». Identificamos o que se está a passar; rotulamos o que aparece. Essa é a base.

Podemos dizê-lo de forma mais simples. Estas condições ocorrem. É assim que o samsara é capaz de funcionar.

31 Ver além das Condições

O fundamento da experiência, a matéria-prima, é o que a tradição Nyingma chama de kun zhi, ou «alaya» em sânscrito. O que quer que se desenvolva a partir daí, o que quer que encontre expressão, é como uma cópia impressa. O carma e as relações causais fazem parte da cópia impressa, pelo que se refletem na nossa experiência. Os resíduos cármicos ou o funcionamento das kleshas pertencem ao alaya e emergem dele. Pertencem ao campo.

Dentro dessa estrutura, o nosso papel é observar, notar as condições. Mas se formos para um nível diferente e virmos as condições como condições, e virmos também que não há nada a não ser condições, então podemos ver igualmente o que poderia acontecer se as condições não ocorressem. Podemos ver essa capacidade.

Mas disseste antes que já somos condicionados na nossa forma de usar a mente, por isso como podemos ver além do nosso condicionamento? Não conseguimos compreender.

Compreendemos, sim! Compreendemos que as condições são causais: baseiam-se em relações causais. As situações ocorrem porque podem. É como a capacidade de a água fluir. Ou poder-se-ia dizer que é como o espaço. Sem o espaço, não haveria forma de a forma e o contorno ocorrerem. Compreendes isso?

Sim.

Disso mesmo, excelente. Portanto, o espaço dá as condições para que a forma e o contorno surjam. Isto não significa que a forma e o contorno sejam o «subproduto» do espaço — não são produzidos «pelo» espaço. É apenas que o potencial está lá, pelo que a forma e o contorno podem acontecer. A abertura do espaço acomoda a aparência. Poder-se-ia chamar a isso «o campo».

Então a abertura do espaço cria as condições para a aparência.

Essa é uma forma de o descrever, se aplicares as estruturas causais de que habitualmente dependemos. A esse nível, temos de dizer que o que aparece surge dependendo de condições, e o espaço é a condição básica. Mas a nossa mente interna, não criada, pode não se apoiar em tais operações causais.

As condições tornam o samsara possível. Usando a tua linguagem, poder-se-ia dizer que são como excitações do campo. A esse nível, o espaço é a condição para a forma e o contorno. Mas a um nível mais profundo, não há condições... e isso significa que estás livre do samsara.

Estás a dizer que, de qualquer das formas, a forma e o contorno não são um produto do espaço.

É verdade. É difícil exprimir isto através da linguagem, porque a linguagem expressa uma forma condicional de compreensão, pelo que temos de tentar dizê-lo de maneiras ligeiramente diferentes. O contorno e a forma operam «porque» o espaço está aberto. A aparência é moldada através da abertura. Poder-se-ia chamar a isso «o campo em funcionamento». Ou poder-se-ia dizer que as consequências surgem de acordo com estruturas causais. Mas estes tipos de «causais» nada têm a ver com a mente não criada.

Pensa de novo na água. Quer esteja limpa ou suja, parada ou agitada, a água é sempre apenas água. Ou pensa nas nuvens no céu. Será que as nuvens afetam o céu? Mas as nuvens são reais. Seria certamente errado dizer que não há nuvens. Relativamente falando, as nuvens estão realmente lá. Mas a verdade dessa afirmação depende das condições em vigor; por exemplo, a presença de H2O. Dentro do campo da existência, os elementos interagem uns com os outros e cooperam entre si. As plantas crescem quando a semente é plantada na terra. Isto significa que há também uma questão de tempo: um acontecimento tem de se seguir ao outro numa certa sequência. Para que a árvore cresça, a semente deve vir primeiro. Depois, há uma sequência na qual a Semente passa por várias transformações que levam ao crescimento da árvore. Eventualmente, dá-se a transição para a produção de frutos comestíveis.

Da mesma forma, as condições em que nos encontramos são estabelecidas pela linguagem e pelos conceitos, e as emoções que experienciamos ocorrem com base na nossa situação psicológica. As inter-relações são incrivelmente complexas; dependendo delas, incontáveis formas podem manifestar-se. No entanto, ao mesmo tempo, existem limites. Um certo tipo de árvore só pode produzir um certo tipo de fruto.

A nossa mente tem uma grande flexibilidade, mas nós impomos certas leis e limites. Os pensamentos e a linguagem interagem para estabelecer a «lei natural» — a maneira como as coisas são. Os pensamentos desempenham o papel de protetor ou guardião: servem para manter intacta a regra da lei da linguagem, sem deterioração. Por exemplo, sabemos quando surgem pensamentos destrutivos ou quando a confusão se instala. Sabemos quando estamos zangados e sabemos que continuaremos zangados até que as condições mudem. Uma situação fica definida e experienciamos as consequências como estados mentais; por exemplo, o desejo, a solidão, o entorpecimento. É assim que a mente funciona.

Se compreendermos estas operações de forma mais completa, podemos ver que, ao nível interno, a mente é inseparável do Dharmadhatu. Este é um tipo de campo muito diferente. Poder-se-ia dizer que se baseia na luz ou na «lucidez». No Dharmadhatu não existem condições ou condicionamentos, tal como acontece com a água pura ou o espaço puro. Quando compreendes este «incondicionado», o carma e as kleshas não têm forma de se impor, não têm um lugar a partir do qual possam atacar.

Mas tudo isto se baseia numa forma diferente de compreender, uma forma não samsárica. O nosso modo habitual de cognição não se aplica, porque a própria cognição é o agente das condições dominantes. É exatamente este condicionamento que precisamos de compreender. Isso exige uma compreensão diferente, mas que também não está separada da nossa compreensão habitual. O que importa é compreender a nossa compreensão.

A consciência e o inconsciente já são os agentes das condições dominantes; já estão a relatar o que é assim. É assim que operamos. Temos uma rede de repórteres, cada um refletindo o seu próprio viés

condicionado, cada um favorecendo uma certa perspetiva, cada um fornecendo o seu próprio «de acordo com». Cada um «toma a sua decisão». Eles sabem o que é assim e relatam-no, e nós agimos em conformidade. Será que o que relatam é «verdade»? Poderia haver alguma versão alternativa? Não importa.

Sei que é um termo muito rico e com significados profundos, mas podes falar mais sobre o Dharmadhatu?

Não penses em termos do Buddhadharma: aquilo que o Buda ensina. Esse é um aspeto, mas existem dez significados comuns para a palavra «dharma». Uma compreensão comum é que a palavra «dharma» se refere a todos os existentes. Mas também se pode referir à linguagem, à substância, ao caminho, às kleshas ou a um ensinamento, que é quando falamos do Buddhadharma. Tudo isto está ao nível relativo (kunzob denpa, kun rdzob bden pa). Mas no Mantrayana, dharma refere-se ao Dharmadhatu: o reino puro. Esse é o nível do absolutamente real (dondam denpa, don dam bden pa).

Agora tenho de perguntar outra vez: podes falar mais sobre «relativo e absoluto»?

Quando falamos sobre o que é relativamente real, queremos dizer relativo às nossas próprias projeções. Um exemplo clássico frequentemente usado nos textos é que o líquido que os animais bebem como água é néctar para os deuses. Cada um de nós vê de acordo com a realidade que projeta. A realidade é relativa a isso. Será que vemos o mundo da mesma forma que Nagarjuna via? Possivelmente não. E certamente não o vemos da mesma forma que o Bodhisattva Avalokiteshvara.

Ao mesmo tempo, embora os grandes Bodhisattvas e Budas não vejam a realidade da mesma forma que nós, eles continuam a ter a capacidade de observar de acordo com a forma dos seres sencientes comuns. Graças à sua compaixão, conseguem ligar-se aos seis reinos. Isto é, na verdade, bastante notável. No reino puro de um Bodhisattva ou nos reinos búdicos, não há nada que seja impuro. O carma e as kleshas foram superados. Não é uma questão da perspetiva deles: o carma e as kleshas

simplesmente não estão lá. E, no entanto, eles continuam a ligar-se à perspetiva dos reinos impuros — o mundo tal como o conhecemos.

É como o que acontece num sonho. Já falei sobre isto antes. Supõe que sonhas que tens um filho e que o filho está muito doente. Fizeste tudo o que podias para ajudar, mas no fim o filho morre. Estás desolado, com o coração partido. Ora, o Bodhisattva sabe o que se está a passar no sonho e sabe que é apenas um sonho. Mas a tua tristeza, o teu desespero, são muito reais para ti, e o Bodhisattva vê isso. Não é exatamente que o Bodhisattva veja o que tu vês, mas ele ou ela sabe o que tu vês. Devido a este conhecimento, o Bodhisattva pode ajudar-te a acordar.

Estamos presos neste reino ilusório e as nossas mentes iludidas refletem essa realidade: operam de forma relativa a essa realidade. Nunca seremos capazes de alcançar o Dharmadhatu, o reino do absoluto, porque fabricamos um sistema baseado na dualidade, na estrutura sujeito-objeto. Vemos e dizemos de acordo com essa forma ilusória e iludida de ver, e a nossa lógica ajusta-se a ela perfeitamente. Por mais refinados que sejam os nossos conceitos ou por mais perspicaz que seja a nossa compreensão intelectual, tudo é uma projeção do nosso posicionamento subjetivo. Não pode alcançar o reino incondicional.

Enquanto olharmos a partir dessa perspetiva relativa, não há forma de cortar o carma. Não temos o instrumento certo. Não conseguimos penetrar; não conseguimos transformar. Não temos os antídotos. Independentemente do quadro concetual que desenvolvamos, ele será inadequado para a verdade incondicionada de dondam denpa. A nossa lógica não está qualificada.

Posso tentar voltar à ideia dos campos? Ultimamente, tenho estado a ler alguns relatos populares de física de partículas. Se bem percebi, a ideia é que as partículas não existem realmente — cada partícula é mais bem compreendida como um resumo da dinâmica de um campo subjacente, ou como uma excitação do campo. Poder-se-ia dizer que o tempo é a dinâmica do campo, que se manifesta em acontecimentos, alguns dos quais dão origem a «coisas»?

Os campos são muito interessantes de explorar, mas precisas de ter cuidado para não ires para o aspeto de campo da aparência demasiado depressa. Afinal de contas, tu observas a partícula, pelo que há um «para». Essa parte da experiência parece difícil de negar — tens de ser capaz de prestar contas das especificidades daquilo que experiencias.

Tudo o que descobres na experiência tem um caráter, uma natureza específica que detetas no ato da perceção. Esse é o lugar para olhar. O que observas nesse instante e quais são as condições que tornam a observação possível?

Por exemplo, se observas algo específico agora, será esse «algo» idêntico ao «algo» que observaste num momento anterior? Será o vaso sobre a mesa à minha frente o mesmo vaso que estava lá há cinco minutos, antes de eu entrar na sala? Se a resposta for não, continuas pronto a dizer que existe alguma entidade substancial que existe? E quanto ao campo como uma entidade? Tu observas o campo?

Não sei o que diria a ciência. A minha pergunta é diferente: como descobres o campo? Supõe que dizes que é um objeto de cognição. Tem um topo? Tem um fundo? Consegues identificar as dez direções do campo: para cima, para baixo e as oito direções da bússola? Se não observas o campo, será ele apenas uma construção teórica?

Talvez essas perguntas não surjam se disseres que o observador faz parte do campo.

Ha! Não creio que a ciência esteja pronta para isso.

Bem, não tenho tanta certeza. Há perspetivas diferentes. Mas não sou perito.

Deixa-me fazer uma pergunta diferente. Conheces a discussão do ícone em Lotus Language?

Sim.

Quando falas do campo e da partícula, e da sua relação, poder-se-ia dizer que a partícula é o ícone do campo, no sentido em que tenho usado o termo?

Se bem entendi, penso que se poderia dizer isso.

Claro. Mas isso levanta muitas outras questões. Se a partícula é o ícone, quem nos diz que a partícula está lá? Quem é o repórter? Quem é o intérprete?

Ícone

O ícone é uma descrição alegórica de como a perceção «retrata» o mundo. Neste modelo, o ícone funciona como intermediário para a mente receber o que é apresentado pelos sentidos na e através da experiência passada; aquilo que é percebido pelo ícone é depois apresentado à mente para que esta possa interpretar o que foi selecionado. O ícone vai além da ideia comum de que as imagens internas são apenas retratos do mundo exterior que de alguma forma entraram na nossa cabeça. Pois o ícone é tanto o «retrato visto» como a «coisa que vê»: quem retrata é também um retrato.

Lotus Trilogy (glossário)

Bem, supõe que a partícula é um eletrão. Não creio que alguém veja realmente um eletrão, apenas os seus vestígios. Portanto, pode não haver qualquer relato.

Não é esse o meu ponto. Supõe que estás a ouvir um noticiário e ouves que houve uma explosão. O repórter diz: «Foi um ato terrorista». Como é que o repórter chegou a essa conclusão? Alguém atribuiu uma identidade a um acontecimento. Uma posição única foi estabelecida. Ora, será que isso acontece dentro de um campo? Como é que esse campo é configurado? Tu descobre-lo? Se sim, será o campo outro objeto único? Nesse caso, tens de prestar contas de como podes observar esse objeto.

Eu não diria que o campo é um objeto. É mais que existem objetos no campo.

Mas isso pode ser dizer demasiado. A um certo nível, podem nem sequer ser objetos.

Podem ser fluxos de energia que se movem no campo — excitações do campo.

Mas o campo não é uma entidade única. Há ondas no campo, certo? Por exemplo, ondas de luz ou ondas de gravidade. É porque as ondas estão lá que faz sentido falar de um campo. Mas quando remetes isso para um campo, estás na realidade a dizer que não foste capaz de exprimir ou descrever a tua própria observação. É uma espécie de desculpa para uma falha de observação.

Bem, sim.

Isso remete para o que estavas a perguntar antes. Não podes observar o próprio campo, porque a própria natureza dos campos é não terem qualquer localização — são eles que estabelecem as localizações. Nesse sentido, são infinitos. Se bem compreendo o que a física tem a dizer sobre isso, aquilo a que chamamos partículas são apenas resumos do que se está a passar no campo.

Claro. Mas agora estás a atribuir a paternidade ao campo espacial. Estás a dizer que não existem atores individuais: tudo está ligado e coordenado. O que quer que apareça, quaisquer que sejam as suas qualidades e natureza, é também uma resposta a tudo o resto que aparece. A forma como são coordenados passa a ser o nome do campo.

Certo, como um campo gravítico.

Ainda assim, dentro do campo as partículas aparecem, certo? Têm o seu próprio caráter e agem em conformidade. Os neutrões agem de forma diferente dos protões.

Eis uma citação de um artigo que li sobre isto: «Os campos são apenas condições do espaço».

Excelente. Mas continuam a existir as partículas. Consegues realmente separar campos e partículas?

Não. As partículas são expressões ou excitações de campos.

Exato. Portanto, dentro do campo, uma certa identidade manifesta-se. É assim que a aparência passa a ser apresentada. A aparência aparece como conteúdo. Mas não apenas conteúdo: conteúdo que é observável. O objeto requer um sujeito.

Penso que a forma como estás a descrever os campos pode ser muito diferente da compreensão científica. Eu realmente não sei muito sobre isto, mas na ciência parece que o campo é uma abstração, uma construção teórica. Está lá para prestar contas de certas observações. Mas o que escreveste sobre campos, por exemplo nos livros de TSK, é diferente. Os campos, da forma como falas deles, não são abstrações. Oferecem uma alternativa ao dualismo sujeito-objeto. Têm uma dimensão experiencial.

Por um lado, está certo. É um exercício valioso investigar como se pode experienciar o campo. Se não é um objeto, não pode haver um sujeito experienciador, ninguém que conheça, porque isso acontece dentro do campo. Que tipo de experiência poderia ser, quando não há ninguém para realizar a experiência? Não estou a apresentar isso como um paradoxo ou uma objeção — estou a sugerir que poderias olhar para a «experiência» do campo diretamente.

Em vez de tentarmos, de alguma forma, ligarmo-nos ao campo como um todo, também poderíamos olhar para o que se está a passar dentro do campo. Os campos têm a ver com acomodação. Por exemplo, o campo visual acomoda a visão. Mas a visão é uma questão muito complexa. Há a impressão sensorial visual, mas há também o reconhecimento do que é visto. Isso também é acomodado. Se eu vejo uma árvore, posso pronunciar o nome «árvore». A razão pela que posso fazer isso é que o que é apresentado é apresentável a um sujeito. Por outras palavras, dentro do

campo da visão, há um observador. Pode ser a consciência que observa, ou pode ser um instrumento de registo: de qualquer das formas, precisas do campo para que o observador esteja lá. Portanto, talvez o campo esteja implícito em cada ato de observação ou de conhecimento.

Esta operação do campo é realmente quase mágica. Muitas coisas têm de se reunir. Antes de podermos pronunciar o nome do que é visto — o que é necessário para que o ato de ver esteja completo — os elementos fundamentais, incluindo o observador, têm de estar disponíveis. Tudo se reúne, mas tudo poderia também ser diferente. Por exemplo, neste momento, o campo das aparências dá-nos o espaço vazio e as formas que se mostram nesse espaço para um observador. Mas no espaço subatómico — o espaço das partículas subatómicas — a estrutura pode ser muito diferente.

Mas nós não experienciamos o campo do espaço subatómico. É uma abstração.

O que significa isso realmente? Talvez signifique apenas que o eu, como observador, não pode funcionar nesse espaço, pelo que não há experiência imediata que corresponda ao que é operar nesse espaço. Por outras palavras, não podemos experienciar o espaço subatómico porque a experiência tem de ser experiência para alguém que experiencia.

Mas isso não é completamente exato. Temos uma forma de falar sobre o espaço subatómico. Podemos falar de campos e energias, e podemos identificar entidades que se apresentam de uma certa maneira e têm o seu próprio caráter. Podemos pronunciar tudo isso; podemos registá-lo e obter o feedback adequado. Portanto, nesse sentido, faz parte da nossa experiência.

Voltemos à imagem do repórter. Digamos que sou um repórter do New York Times. Tenho uma certa gama de atividades sobre as quais posso relatar. A linguagem apresenta-me certas estruturas e identidades, e o meu trabalho como repórter é devolver o que foi apresentado. Por exemplo, como repórter da experiência comum, devolvo que existe uma relação entre um sujeito e um objeto.

Eu sou o agente dessa relação. Podemos dizer em que se baseia realmente esse relato? Como é que sei realmente? Recebo o feedback, mas não sei como o feedback ocorre. Será o sujeito a relatar ao objeto, ou o objeto a relatar ao sujeito? Onde está a fonte, o «de onde»? Será que o ritmo se move para trás ou para a frente? Talvez a relação não seja, de todo, exatamente sobre sujeito e objeto. Essa é a nossa forma de observar; é assim que o nosso agente — o repórter — relata o que se está a passar. Mas isso pode ser apenas uma questão de reflexão pessoal: de o feedback alimentar-se a si próprio. E quanto a mim, aquele que é o observador? Será que o repórter relata também a minha presença? Ou será o «eu» idêntico ao repórter?

33 Novo Conhecimento dentro do Condicionamento

Ganhar acesso a um novo conhecimento importa profundamente, para nós e para todos os outros, porque todos nós estamos encurralados no sofrimento. Neste sentido, o mundo é verdadeiramente um só.

Se o novo conhecimento é o nosso objetivo, é importante resolver logo de início partilhar todo o conhecimento que obtivermos o mais amplamente possível. Aqueles que viveram no passado podem estar além do nosso alcance, mas os que estão vivos hoje — os nossos entes queridos, os nossos amigos e a nossa comunidade, todos os conhecidos e desconhecidos — podem verdadeiramente beneficiar, e o mesmo se aplica aos que ainda estão por vir. Quando reconhecemos e aceitamos isto, e nos resolvemos a agir em conformidade, já estamos no portal para o novo conhecimento, pois compreendemos que a nossa condição humana é universal. Vemos que precisamos de um conhecimento universal que ofereça benefícios universais.

Podemos começar por confirmar o que já sabemos: o conhecimento de que dispomos agora não é suficiente. Podemos ser líderes ou professores ou mestres no nosso campo; podemos até ser reis ou presidentes. Nada disso importa. Olhando para trás, vestígios dos erros que cometemos e das desilusões que experienciámos surgem por toda a parte. Olhando para a frente, não sabemos o que o futuro trará. Assim que estivermos firmes e esclarecidos nesta compreensão, podemos sinceramente dispor-nos a exprimir nas nossas ações a perfeição do conhecimento, livre de condições limitadoras e imune a dificuldades.

O que estou a dizer é que o caminho começa não a partir daquilo que sabemos, mas daquilo que não sabemos. Somos seres condicionados e, por isso, temos de começar por examinar o nosso condicionamento. Olhando ao nível da perceção comum, ao nível intelectual, ao nível experiencial, ao nível social, e assim por diante, temos de testemunhar como o passado se desdobrou no presente, e como viajámos de um conjunto de condições para o seguinte.

Isto significa, em parte, voltar às memórias que nos moldaram, a começar pelo início da nossa vida. Precisamos de valorizar o quanto já passámos e o quanto passaremos nos tempos vindouros. Estamos esclarecidos sobre como viveremos as nossas vidas? Estamos esclarecidos sobre o que acontecerá após a nossa morte? Quando acordarmos amanhã dos sonhos que tomam conta das nossas mentes durante a noite, poderemos dizer que sonho virá a seguir?

Ao empreender este tipo de investigação, precisamos de olhar para o mental e para o físico em conjunto. Como fomos moldados pela estrutura dos nossos corpos, pelos produtos químicos que nos constituem, pelo ADN que oferece às nossas células as instruções de que necessitam para ganhar forma? Como se reuniram as condições que nos dão esta vida e este momento no tempo?

Tantas condições: a mente e os sentidos, a respiração, a energia no nosso corpo, a nossa composição química, as células e moléculas que nos constituem. Não temos consciência destes elementos diretamente, porque

os nossos olhos não veem a este nível, nem podemos tocar as nossas próprias células ou sentir diretamente os fluxos de matéria e energia dentro de nós. Talvez aqui a ciência possa ajudar, porque graças à ciência podemos analisar os nossos corpos com uma precisão notável, e a tecnologia pode expandir o alcance dos nossos sentidos. Um bom exemplo é a descoberta do ADN, que nos deu novas intuições sobre o nosso funcionamento biológico. O Abhidharma budista oferece um tipo de análise muito diferente, mas também pode ser útil.

Como podemos colocar em movimento uma nova dinâmica de conhecimento?

Um bom primeiro passo é permitirmo-nos valorizar os nossos sentidos. Quando nos sintonizamos com o mundo que habitamos, o mundo que nos é disponibilizado através dos sentidos, estamos a mostrar a nossa prontidão para aprender, em vez de lutarmos para provar a verdade das posições que já assumimos.

Isso é apenas o início. Também podemos aprender mais sobre como chegámos onde estamos hoje. De que modo a nossa infância e a nossa história nos moldaram? Como é que as forças culturais influenciaram a nossa compreensão? Que lições podemos tirar do que aconteceu nas nossas vidas até agora?

As pessoas hoje em dia falam frequentemente da necessidade de compreender os mecanismos das alterações climáticas, para que possamos reverter ou abrandar as forças que as estão a provocar. É igualmente importante compreender o nosso próprio clima interno e as forças que o afetam. Todos nós experienciamos o isolamento e a negatividade; todos nós nos causamos sofrimento; todos nós nos castigamos internamente. Todos nós recusamos aceitar com amor e compreensão a verdade de quem somos. Esta é a verdade inegável, não apenas nesta sociedade, mas ao longo da história humana.

No entanto, isto não tem de ser a palavra final sobre a natureza humana. É hora de dizermos que as coisas podem ser diferentes, que podemos ser gentis connosco próprios e cooperar com os outros para trazer

harmonia e paz. Em vez de nos agarrarmos àquilo que dizemos a nós mesmos que nos fará felizes, em vez de correrm os atrás de nome ou fama ou de nos deixarmos guiar pelos propósitos do ego, podemos seguir o caminho do amor e da compaixão.

Este é o ensinamento do ideal do Bodhisattva, mas também encontra expressão na herança dos santos cristãos e noutras tradições. Recentemente, alguém me falou da tradição judaica de que, em qualquer momento dado, trinta e seis homens justos sustentam o mundo e asseguram a sua sobrevivência contínua. Imagino que existam ensinamentos semelhantes em cada tradição religiosa. Mesmo na sociedade secular de hoje, onde tais histórias são frequentemente descartadas como fábulas, os psicólogos insistem na importância do cuidar, e os pensadores éticos lembram-nos o valor da conduta virtuosa, do respeito pelos outros e de um compromisso ativo em não causar dano — aos outros e, acima de tudo, a nós próprios.

A mente dá-nos o nosso potencial para agir de formas tanto boas como más. O que é esta mente desconhecida? Será ela verdadeiramente incognoscível, ou podemos compreendê-la mais plenamente? Precisamos de fazer estas perguntas e estar prontos a declarar o que encontramos. É demasiado tarde para termos timidez em relação à nossa própria natureza e à natureza desta mente misteriosa — o que ela significa e o que é. Onde podemos encontrar a mente e como é que ela aparece? Terá contorno, forma e cor? De onde vem a mente? Terá sequer um «de onde»? Quais são o passado, o presente e o futuro da mente? Estas são perguntas com as quais precisamos de nos importar.

A mente ocidental está sempre a pedir explicações, a perguntar como algo funciona. A ciência é a principal representante desta forma de pensar, mas a mesma dinâmica de questionamento permeia cada campo e cada disciplina. Por isso, estou pronto para o fazer também, pronto para perguntar: «Como?». Como interagem a mente e o corpo? Como decide a mente? Como nos diz ela o que fazer? O que apoia a mente nestas operações e o que se atravessa no seu caminho? Se resistimos ao que a mente nos diz, como conseguimos fazer isso?

A ciência e a psicologia podem dizer-nos que têm as respostas para tais perguntas, ou pelo menos que estão a trabalhar para encontrar as respostas. Na maior parte das vezes, apontam para o funcionamento do cérebro. Recentemente, tem havido muitos relatos entusiasmados sobre como os cientistas estão a aprender a ligar certos estados cerebrais a acontecimentos mentais particulares ou formas de consciência. Existem novas tecnologias que podem registar o que se está a passar no cérebro, e poderemos estar a desenvolver novas intuições sobre estruturas genéticas que se correlacionam com traços de personalidade. A ciência prevê que, à medida que desenvolvermos e refinarmos estas novas abordagens, seremos capazes de as usar para melhorar a nossa condição humana. Mas eu pergunto-me.

Disseram-me que, no século dezanove, existia uma disciplina chamada frenologia, que tentava compreender as variações no comportamento dos seres humanos medindo a forma do crânio. Aparentemente, alguns neurocientistas dizem que os frenologistas tinham a ideia certa, mas que a tecnologia de que dispunham era demasiado primitiva para produzir resultados significativos. Agora, contudo, dizem-nos que estamos à beira de um avanço tecnológico. Em breve seremos capazes de correlacionar a neuroquímica do cérebro com estados mentais e conteúdos mentais específicos.

Supõe que tudo isto se prova verdadeiro; que a nossa atual compreensão limitada do cérebro é um adiantamento para descobertas futuras. Será que tais descobertas nos dariam realmente o conhecimento de que precisamos para fazer mudanças profundas? Permitiriam-nos transformar o sofrimento e a ilusão em liberdade e alegria? Ajudar-nos-iam a reconhecer aqueles entre nós que são verdadeiramente detentores de conhecimento?

Talvez existam atitudes dentro do nosso próprio fluxo de acontecimentos mentais que poderiam apoiar uma cognoscibilidade mais profunda. Se assim for, este é o aspeto da mente de que precisamos de nos tornar amigos. Precisamos de envolver o sábio, o superior, o criador de liberdade, o pacificador. Esse é o corpo da mente que precisamos de exprimir, a capacidade da mente que precisamos de manifestar.

Portanto, estás a dizer que a ciência pode estar a adotar a abordagem errada.

O estudo do cérebro ou do sistema nervoso não parece suficiente, e as experiências científicas parecem de valor limitado. Podemos ler dezenas de livros e montar dezenas de laboratórios e, mesmo assim, não obter as respostas que procuramos. Sim, eu diria que precisamos de olhar para a mente de uma forma diferente. No fim, precisamos de descobrir como podemos tornar-nos aquele que sabe, aquele para quem a perfeição é uma possibilidade real.

Talvez pudéssemos chamar a este conhecimento em falta «sabedoria». Claro que dar-lhe um nome não a traz para mais perto, mas pode ajudar a apontar-nos numa direção diferente. No momento em que perguntamos o que a sabedoria realmente significa, estamos a convidá-la a aproximar-se. Estamos a sugerir que podemos ser amigos da sabedoria. Estamos a abrir espaço para a possibilidade de o nosso corpo vivo e experienciador poder exprimir o corpo do conhecimento, de modo a compreendermos como o corpo e a mente se coordenam. Estamos a explorar a perspetiva de a capacidade de conhecimento se poder abrir cada vez mais, em direção à liberdade completa.

Se essa possibilidade é real, não nos podemos dar ao luxo de hesitar. Não podemos esperar por um despertar futuro ou dizer a nós mesmos que algumas coisas devem permanecer secretas. Agora mesmo, nesta vida, precisamos de nos ligar a esse conhecimento. A um nível prático e imediato, precisamos de perguntar como podemos viver com tais formas de saber — como podemos manifestar a sabedoria para nós próprios.

Não consigo enfatizar suficientemente quão importante é esta obrigação. Falar sobre isso, escrever sobre isso, ler sobre isso — tudo isso é apenas uma imitação do conhecimento de que precisamos, mas é um começo. Se não sabemos como proceder, isso não significa que seja altura de desistir. Podemos encorajar-nos mutuamente. Juntos, podemos «compreender isto».

Por um lado, a solução é clara. Precisamos de nos transformar completamente. Podemos não saber como, mas sabemos como avançar. Podemos comunicar a nossa própria compreensão e partilhá-la com os outros. Esta é uma missão a assumir, uma forma de exprimir o nosso propósito de estar vivos. Se não o fizermos agora, voltará esse momento a surgir? Agora não é o momento para sermos lentos e ponderados, para proclamarmos a nossa ignorância, para esperarmos por liderança vinda de outro lugar. Nós somos os indicados, e sabemos o que fazer.

Sejamos claros. Não estou a dizer que eu sei o que fazer e tu não sabes. O meu próprio papel é limitado. Tudo o que posso fazer é apontar para o que precisa de ser feito, sugerir a importância da tarefa que nos enfrenta. Precisas de proceder com base no teu próprio conhecimento, partilhando amplamente o que sabes, aplicando o teu conhecimento às situações imediatas que encontras. Em vez de perguntares «como», simplesmente faz, vê o que acontece e avança.

Se chegar o momento em que não tenhas mais perguntas, todos beneficiaremos. Mas se tiveres perguntas, olha para ti próprio em busca de respostas. Dá a melhor resposta que conseguires e vê onde ela te leva. Podes ser autossuficiente; todos podemos ser, porque somos todos completamente transformáveis. Podemos todos avançar em direção à realização pessoal. Essa é a forma como nos devemos conduzir.

O que queres dizer com «conduzir»? É um termo que também usas em Dynamics of Time and Space.

O conduzir acontece nas nossas vidas diárias. Não basta dizeres a ti próprio e aos outros que outrora compreendeste, ou que um dia, no futuro, poderás compreender. Não é suficiente dizeres que tiveste certas experiências ou que, por vezes, provaste uma forma diferente de ser. O que precisamos é de uma forma de compreensão para aplicar o tempo todo.

Parece profundamente importante, mas também muito difícil.

Mas não é! Vive com o que sabes. Sê isso. Isso é o que é mais significativo. Deixa o teu corpo e a tua mente celebrar, com grande alegria

— a alegria da compreensão, a alegria de uma missão bem-sucedida. Esta é uma alegria acima e além das condições samsáricas e da obrigação carmica. Está aberta a todos nós. Qualquer um de nós pode desenvolver a mente e, quando o fizermos, todos beneficiaremos.

Eu próprio não tenho assim tanta compreensão ou intuição especial, mas tenho experiência com as pessoas no Ocidente. Há quase cinquenta anos que trabalho com elas e tenho recebido imenso feedback sobre a forma como reagem àquilo que tento comunicar. Também tenho a minha própria tradição de onde colher ensinamentos, e tenho os meus próprios olhos, ouvidos e sentidos. Com base em tudo isso, em todas estas observações, eis a minha conclusão: agora é o momento. Não esperes pelo futuro. É difícil prever como o tempo correrá, quer para a situação geral do mundo hoje, quer para as tuas circunstâncias pessoais e privadas. Portanto, permite-te envolver-te profundamente.

«Agora é o momento.»

Compreendes o que isso realmente significa? Este é o momento do tempo oportuno, o momento de realizar, o momento de conduzir o corpo e a mente. Podes deixar pegadas que os outros possam seguir. Podes desdobrar a viagem dentro do teu próprio corpo e mente, para ti e para os outros. Não percas esta oportunidade.

Sim... agora é o momento.

V
A Questão do Tempo

34 O Tempo e as Origens

Imaginem que viajantes de outro planeta visitavam a Terra. O que pensariam de nós, seres humanos, com as nossas preocupações, as nossas histórias, as nossas explicações e compreensões?

Uma coisa que provavelmente notariam desde cedo é que os relatos que damos sobre quem somos e como viemos aqui parar não se sustentam muito bem sob investigação.

Têm existido incontáveis tentativas ao longo da história para explicar as nossas origens, mas muito pouco consenso. Cada cultura tem um mito diferente, cada escola uma teoria diferente, cada filosofia um argumento diferente, cada investigação um tipo preferido de evidência. Qualquer que seja a história que aceitamos, ela pode parecer-nos evidente por si mesma, mas isso é apenas porque projetamos uma certa versão da realidade baseada nas formas como rotulamos a experiência e nas ideias que consideramos verdadeiras.

Houve um tempo na história do Ocidente em que a história dominante tinha a ver com Deus como o criador do universo. Hoje, essa perspetiva é muito menos difundida. Muitas pessoas aceitam, em alternativa, um relato científico que traça as nossas origens até ao momento em que o tempo, o espaço e a matéria de alguma forma explodiram para a existência. Outras culturas dão relatos diferentes. A verdade é que a maioria das pessoas hoje em dia parece não se importar muito com a questão das nossas origens. É um pouco como o que acontece quando sonhamos à noite.

O mundo dos nossos sonhos pode ser vívido enquanto estamos a sonhar, mas, quando acordamos, na maior parte das vezes não nos perguntamos por muito tempo de onde vieram as imagens e os acontecimentos do sonho. O mesmo se aplica à nossa história como seres vivos, e até aos acontecimentos que preenchem os nossos dias. Não são muitas as pessoas que tentam rastrear a história do que aconteceu nas últimas horas. Contentamo-nos apenas em deixar andar. O tempo passa tão depressa, com tanta coisa a acontecer, que não olhamos com muita atenção para a forma como chegámos onde estamos. O nosso foco está no aqui e no agora.

Será esta a melhor postura a tomar, ou revelar-se-ia frutífero olhar mais de perto para os relatos que damos do passado? Considerem a história de como Colombo descobriu a América. Quando pisou o Novo Mundo, Colombo pensou que tinha chegado à Índia por uma nova rota. Estava

completamente errado sobre onde tinha aterrado e o que tinha encontrado: procurava algo completamente diferente. Talvez as nossas vidas se desenrolem de forma semelhante: talvez sejamos fundamentalmente confusos sobre onde estivemos, para onde nos dirigimos e onde chegaremos.

Se isso parece um exagero, considerem o quão pouco sabemos sobre o rumo que a nossa vida de facto tomou. Quando tínhamos dois anos, antecipávamos o que aconteceria nas nossas vidas? Antecipávamos envelhecer, ficar com o cabelo grisalho, enfrentar a perda de entes queridos? Antecipávamos o tipo de preocupações que nos ocupariam? Claro que não. Não fazíamos a menor ideia.

Poderíamos dizer: «Isso é óbvio. Como poderia uma criança de dois anos saber o que é ser um adulto?». Mas quão diferente é a nossa própria situação, agora que somos adultos? Aceitamos a realidade de estarmos aqui agora, neste momento. Ligamos esse «momento presente» ao nosso próprio passado: ontem, na semana passada, há um ano. Assumimos que esta continuidade é evidente por si mesma. Dizemos, ou assumimos: «É a minha vida que estou a experienciar. Sou o seu dono. É parte da minha identidade. Este é o meu mundo, o território no qual opero. Este é o meu corpo; esta é a minha mente; estas são as minhas perspetivas, as minhas crenças, os meus conceitos, os meus pensamentos; estes são os meus gostos, as minhas simpatias e antipatias. Estas são as minhas atividades, as minhas iniciativas criativas. Consigo rastrear como vim aqui parar, e esta é a minha viagem».

Aceitamos tudo isso sem questionar, mas isso não significa que não possa ser questionado. Será realmente a mesmíssima pessoa que se move através do tempo linear dia após dia? Se recuares cinco anos, és a mesma pessoa agora que eras outrora? Recua dez anos, ou vinte, ou talvez até quarenta. És realmente tu? Tens memórias que te ligam a esse tempo no passado, mas pensa em todas as memórias que tens agora que não tinhas outrora, e em todas as experiências que parecem ter passado sem nota e sem serem percebidas. Dito de outra forma: se somares todos os momentos de que te consegues realmente lembrar de forma específica, a que equivalem? A algumas horas? Talvez o suficiente para preencher um dia,

ou mesmo uma semana? Será isso base suficiente para afirmar uma unidade subjacente às nossas vidas?

Quando usamos as nossas memórias como evidência para a nossa identidade, estaremos realmente a contar a história toda? Grande parte da «minha» vida parece ter partido, além do poder de a memória a evocar. As imagens que tenho de acontecimentos passados parecem reais num certo sentido, mas oníricas noutro. Os psicólogos dizem-nos que às vezes nos lembramos de acontecimentos que nunca aconteceram realmente, ou então que nos lembramos de algo que aconteceu, mas não a nós.

Bem, com certeza. Mesmo que as nossas memórias não sejam a melhor testemunha, pelo menos podemos reivindicar como nossas as experiências e reações que estamos a ter agora mesmo, no presente. Tenho o meu corpo, as minhas intenções, as minhas perceções; possuo e dirijo a minha própria energia e espírito. Sou o controlador, aquele que está no comando. Tenho uma imagem de mim próprio, e essa imagem permanece constante à medida que me movo de um acontecimento para o seguinte.

Será que este relato direto faz realmente tanto sentido quanto pensamos? Esta manhã tomei o pequeno-almoço; agora, algumas horas mais tarde, estou com fome outra vez. Algo mudou no meu corpo: a comida foi processada e convertida em substâncias que posso utilizar, e agora foi gasta — digerida. Fui eu que fiz isso? Controlei-o? O que é que isso tem realmente a ver comigo? No entanto, num certo sentido, tenho de ser eu a fazer tudo, porque se o meu corpo e as suas operações não são meus, de quem são?

E quanto ao futuro? Pensem de novo na criança de dois anos, ou mesmo na de dez, sem nunca imaginar que um dia eu precisaria de uma operação ou desenvolveria uma doença grave. Sabia que tais coisas aconteciam, mas aconteciam a outras pessoas. No entanto, de alguma forma, os acontecimentos desenrolaram-se e agora posso olhar para trás, para uma vida inteira de tais acontecimentos inesperados. Posso esperar que existam tais acontecimentos no futuro, desconhecidos e fora do meu controlo. Irão eles realmente acontecer-me a mim? Serei eu quem irá dirigir e dispor? Parece mais exato dizer que o tempo está no comando, a gerir as

coisas. O tempo desdobra-se e nós experienciamos o que quer que ele traga. Dizemos a nós próprios que somos nós que mantemos tudo unido, mas será que esse modelo funciona realmente?

Claro que não é novidade que as coisas mudam e que não estamos no controlo. Muitas tradições religiosas, incluindo o budismo, ensinam a impermanência como uma verdade básica da experiência humana. Enfatizam que as coisas estão sempre em fluxo, quer gostemos do que está a acontecer quer não. Isso é um dado adquirido. A um certo nível, reconhecemos que é assim. Respondemos tentando estabelecer estruturas e circunstâncias que nos possam dar um certo grau de segurança. Tentamos acumular dinheiro e propriedades; trabalhamos para fazer um nome para nós próprios, uma imagem que os outros respeitem. Construímos armazéns de conhecimento e acumulamos credenciais que nos darão um certo estatuto, reconhecido pelos outros. No entanto, os meus esforços para me manter no controlo são apenas parcialmente bem-sucedidos. Uma manhã acontece algo: caio e parto a perna. Um dente infeta. A minha energia baixa. Perco um amigo. Quanto é que eu realmente decido sobre o que acontece?

O mesmo se aplica à imagem que tenho de mim próprio. Conto a mim próprio e aos outros histórias sobre quem sou e quem tenho sido, mas essas histórias foram cuidadosamente revistas e editadas para as tornar mais coerentes e aceitáveis. Pode haver memórias nas quais preferia não pensar, momentos que parecem tóxicos, momentos em que agi de formas que me fazem estremecer de culpa. E quanto às vezes em que fui desonesto ou enganei alguém; vezes em que agi sem saber realmente o que estava a fazer, ou me deixei afogar em comiseração ou ódio por si próprio? Fazemos desses momentos parte da nossa identidade?

35 O Tempo no Comando

O tempo afirma o seu controlo sobre nós através da tríplice temporalidade do passado, presente e futuro. Parecemos ser governados pelo tempo passado, tempo presente e tempo futuro. Eles dividem as nossas vidas e moldam o nosso destino. É apenas porque isto parece tão obviamente verdadeiro que temos pouco a dizer sobre o assunto.

Compreendemos realmente esta estrutura tríplice do tempo? Conhecemos as ligações entre as partes? Sabemos como acontecem as transições do passado para o presente e para o futuro? Compreendemos como a causa dá origem ao efeito, ou como o ímpeto do tempo linear se desdobra? De alguma forma, parece de facto que o passado, o presente e o futuro estão relacionados entre si, mas cada um é totalmente diferente dos outros. Há uma linhagem, mas não a compreendemos. E a própria noção de linhagem depende do tempo.

A linhagem governante que molda tudo isto é a da causa e efeito. Opera uma lógica evidente por si mesma: cada efeito deve ser produzido por causas e condições: as causas vêm primeiro e o efeito mais tarde. Mas, uma vez mais, parece que nos movemos em círculos. A sequência de causa e efeito explica muita coisa, mas como é a própria sequência acionada? Para cada começo que identificamos, sabemos imediatamente que esse começo também tem a sua causa. Qualquer tentativa de isolar uma causa primeira depende de fazer uma divisão que é, em última análise, arbitrária.

Quando agimos, colocamos em movimento uma sequência, a causa produzindo o efeito. Mas o que produziu a nossa ação? Podemos rastreá-la até às interações químicas no corpo? Podemos dizer como a mente e o corpo estão a interagir neste preciso momento: como a causa está a produzir o efeito? Qual é a causa e qual é o efeito? Quando olhamos para este momento agora, somos inevitavelmente levados de volta ao passado, como se estivéssemos a traçar um mapa de uma viagem que começou num determinado ponto e levou ao momento que agora ocupamos.

Mas como podemos afirmar que esta viagem algum dia chegará ao fim? Como podemos especificar este momento como «agora» e pretender controlá-lo, quando a experiência é mais um fluir ou um flutuar, começando num desconhecido e levando em direção a outro?

Olhamos para o passado e não conseguimos dizer o que se perdeu — o que escapou para o desconhecido. Olhamos para o presente e não conseguimos dizer que parte da nossa experiência é digna de confiança e fiável. Olhamos para o que vem em nossa direção e não podemos,

honestamente, especificar o que acontecerá a seguir. Perguntamos como estamos relacionados com o passado, o presente e o futuro enquanto dinâmica do tempo em desdobramento, e percebemos que não temos nada a dizer.

Tudo o que se manifesta no tempo parece responder a forças desconhecidas e invisíveis. Alguém ou algo é o veículo; alguém ou algo é o transmissor — mas não conseguimos especificar o «quem» ou o «como».

Um espetáculo mágico está em exibição e, porque parece brilhante, nítido e claro, chamamos-lhe real. Os meus sentimentos são vívidos e, portanto, reais; as minhas emoções são vívidas e, portanto, reais. Agarro-me a isto e àquilo; experiencio o apego; estou confuso: não há forma de dizer o contrário. Aqui está o contorno e a forma; aqui está a aparência e o conteúdo; aqui estão os acontecimentos que o tempo traz, juntamente com o próprio tempo. Tenho o meu ponto de vista; tenho a minha experiência direta e imediata do corpo, da mente e das relações causais.

Ainda assim, há razões para duvidar. Sempre que olho mais de perto, as especificidades de que aponto e nas quais confio revelam-se transitórias. O meu corpo não é uma substância inerte; é constituído por elementos em constante movimento. A minha mente não pensa o mesmo pensamento agora que pensava há um momento. Tudo se move e muda. Como posso nomear esta situação ou este objeto como real quando já desapareceu no momento em que aponto para ele? Não consigo, na verdade, identificar nenhum momento específico e dizer: «É isto». Não consigo, na verdade, chegar ao início do início, ou ao meio do meio, ou ao fim do fim. E quanto ao que estava antes do início? Deve ter estado lá, mas não tenho acesso.

Talvez possa apenas procurar o ponto final, o momento final, onde as coisas descansam. Mas o fim resulta de um processo. Será ele diferente desse processo? Se é diferente do que veio antes, do que o produziu, deve haver um fosso que separa os dois. Mas, se há um fosso, como pode esse fosso ser transposto? O que fará a ligação? Será a transição, de alguma forma, invisível e inacessível? Nesse caso, como pode ela produzir o fim? Como pode um fim conhecido derivar de uma transição desconhecida?

Olha para onde estás agora mesmo: de alguma forma chegaste aqui, mas como?

Podemos expandir a investigação para o exterior. Como é que o mundo, ou o universo, passa a existir? De tempos a tempos, olho para o mundo com um sentimento de grande admiração. Pergunto a mim próprio: onde têm a sua origem as nuvens que se movem no céu? Como é que o oceano que recebe a sua chuva assume a sua forma específica? Como é que as bolhas que cavalgam a crista de cada vaga do oceano recebem o seu formato?

A ciência oferece respostas, mas estarão elas realmente a responder às perguntas que surgem nos nossos corações? Olhando para o oceano e para as nuvens, podemos explicar como a água é produzida e expor o ciclo através do qual a água evapora para as nuvens, apenas para cair novamente como chuva. Mas o que foi realmente explicado? Cada aparência singular é o resultado de incontáveis campos de interações — no tempo e no espaço, em sequência e forma. Poderá a ciência realmente explicar as especificidades do que aparece nas nossas vidas como real?

Isto não significa que o real não seja, de alguma forma, real. A água que bebo é real, o furacão que destrói a minha casa é real, o corpo que adoece é real. Os objetos no mundo são realidades, e o oxigénio, o hidrogénio e outros elementos que os compõem, juntamente com o espaço que os acomoda, são também reais. Sem estas partes constituintes a interagir num campo de interligações, nem sequer uma bolha vazia poderia aparecer. Um nexo causal molda o surgimento do que aparece. Então, sim, existe o real. Mas como passa a existir a realidade deste «real»?

Olha mais de perto para cada fator causal que surge. Olha de forma pura, direta, lógica, e verás que cada ponto que é apontado se reflete a si mesmo. O apontador torna-se o projetor do ponto. A aparência parece ter o dever de aparecer: mostra-se e brilha. O sujeito aparece também, adornado de antemão com todas as suas marcas. O que pode impedir tal surgimento?

Poderíamos chamar a essa aparência autorreflexiva «criação», ou poderíamos falar do funcionamento do carma ou de outras forças. Chame-

se-lhe o que se chamar, um desconhecido esconde-se no plano de fundo. Não sabemos o que está por trás do que está por trás, o aparente proprietário de estarmos aqui. Eu rastreio o que aparece, incluindo a minha própria mente e corpo e cada existente conhecido. Percorro as transições e os fatores causais. Mas só consigo rastrear até um certo ponto.

Tudo tem a ver com o tempo oportuno. Aceitamos e, por isso, marcamos. À medida que a mente, o conceito e o conhecimento são cronometrados, fazemos o presente, o reflexo da nossa aceitação inicial. Atribuindo marcas, reconhecemos: tomamos posse daquilo que já aceitámos. O que reconhecemos é aquilo a que chamamos acontecimentos no tempo, manifestando-se no passado, no presente e no futuro.

O tempo apresenta-se como independente dos acontecimentos: transporta o que aparece da mesma forma que um navio transporta carga. Manifesta atos causais. O sujeito e o objeto encontram-se e, juntos, concordam com as regras do sistema e com os nomes que foram dados. É a isto que chamamos realidade, ou a verdade, ou até o supremo. Habitamos com isso, aceitamo-lo, compreendemo-lo.

A nossa mente e o nosso conhecimento entram numa espécie de acordo com a situação que se mostra e com o sistema tal como foi configurado. Que escolha temos? Temos de o aceitar, porque o corporizamos e somos parte dele. Tal como os juízes, os procuradores e os advogados de defesa têm o seu papel a desempenhar dentro do sistema legal, assim nós somos constrangidos a permanecer dentro deste reino de causa e efeito. Triamos e separamos, dividimos e distinguimos.

Tudo isto se relaciona com o tempo, pois as leis que governam são as leis da situação, e a situação dá-nos os factos nos quais confiamos, e os factos são-nos apresentados pelo tempo. Com base nesta apresentação, pesquisamos, procuramos soluções, damos respostas e resolvemos problemas. Aplicamos significados, invocamos valores e decidimos o que é melhor. Dizemos: «Este é o caminho em que me encontro». «Isto é meu», dizemos: a minha propriedade, as minhas faculdades, a minha mente, o meu corpo, a minha pessoa.

Mesmo assim, surgem conflitos. A cabeça tem as suas próprias ideias e noções; talvez elas não se alinhem bem com as cinco faculdades sensoriais. Os pensamentos vão num sentido e os sentimentos vão noutro. Os sentidos têm as suas próprias imaginações, e o que imaginamos, quando não realizado, leva ao descontentamento e à infelicidade. O desejo surge, e as noções que o intelecto oferece em resposta não conseguem corresponder. Fantasias e desejos ficam por satisfazer.

A mente tenta o seu melhor para produzir o que queremos. «É isto?», pergunta a mente. E nós dizemos: «Não, não é isso; isso não me faz feliz». Ou talvez respondamos: «Sim, é exatamente isso», mas logo estamos a dizer «não» em vez disso. «Mudei de ideias», dizemos. Andamos para trás e para a frente, sem termos a certeza do que nos fará felizes. Podemos dar por nós intrigados e confusos, com as mentes num turbilhão, mas através de tudo isso o tempo continua a mover-se. Temos a sensação de que somos nós a decidir, mas, na realidade, podemos não estar no controlo.

O tempo continua a mudar, trazendo novas circunstâncias e situações. «Este ponto» no tempo traz um conjunto de mudanças, «aquele ponto» no tempo traz outros. Não são apenas os dias e as horas, ou os desejos e as necessidades. Abaixo do físico ou do psicológico, o próprio tempo tem uma sincronização, manifestando os seus próprios ritmos, que podem não obedecer ao ritmo dos nossos sentidos, da nossa mente e do nosso corpo. Tudo parece em ordem, mas depois o tempo move-se e, de repente, as coisas estão fora de controlo.

O tempo muda, e nós contamos histórias para fazer sentido de tudo, mas, na verdade, simplesmente reagimos. Agora gostamos; mais tarde já não — como surge a transição? Parece ser o tempo que tem o poder de fazer a transição, o transporte do gostar para o não gostar, do «isto» para o «aquilo». Se o poder de mudar pertence ao tempo, poderemos reivindicar independência? Poderemos afirmar a capacidade de moldar as nossas vidas ou de as segurar? As nossas perspetivas e valores mudam; as modas mudam, as tendências mudam, o verdadeiro e o aceitável mudam.

Olhem para fotografias ou leiam relatos de há vinte anos, e os padrões de mudança revelam-se instantaneamente. Na verdade, quanto mais clara

for a nossa visão, mais o facto da transformação incessante se mostra revelado, nu perante o nosso olhar. Algumas circunstâncias são previsíveis por agora, mas o tempo exercerá a sua vontade sobre elas também. O tempo mostra e brilha, expõe e apresenta. Por mais que falemos de «mim» e «meu», o tempo é o que torna todas as manifestações possíveis. É o tempo que reflete o eu para os outros e o mundo para o eu.

36 O Corpo do Tempo

Digamos que queremos investigar aquilo a que poderíamos chamar o corpo do tempo. Podemos começar por dizer que o passado, o presente e o futuro estão interligados. Poderíamos especificá-los como facetas ou fases ou aspetos do tempo. Isso parece óbvio e de forma alguma misterioso. Além disso, estas facetas têm todas o seu próprio território, e não há forma de as confundir: foi assim que as coisas foram configuradas. O presente não é o passado; o futuro não é o presente. É um pouco como os nossos hábitos relativos aos tipos de alimentos que comemos. Muito provavelmente, não comerias caldeirada de peixe ao pequeno-almoço — simplesmente não é assim que as coisas se fazem. Existem regras e padrões que governam.

Os padrões que se aplicam ao passado, ao presente e ao futuro como fases do tempo são mais fundamentais do que isso, porque não parecem depender das nossas próprias construções humanas. É verdade que outras culturas têm outras formas de compreender o tempo. Por exemplo, os antropólogos dizem-nos que algumas culturas veem o tempo como cíclico em vez de linear, enquanto outras veem o passado como estando à nossa frente e o futuro atrás. Ainda assim, a estrutura que liga o passado, o presente e o futuro de alguma forma parece universal: se há uma cabeça e uma cauda, deve haver um corpo. Portanto, olhemos para aí. Que ligações são estas e como afetam a forma como as coisas se manifestam?

Estás a perguntar sobre a «natureza» do tempo?

Reformular a pergunta dessa maneira não nos ajuda a ir muito mais longe. Quando perguntamos sobre a natureza de algo, estamos a perguntar o que podemos dizer sobre isso que seja verdade ao nível mais

fundamental. Quando se trata do tempo, não existem respostas fáceis para essa pergunta.

Se olharmos mais de perto para a palavra «natureza», vemos imediatamente que ela tem muitos significados. Às vezes, quando falamos de natureza, estamos a referir-nos a acontecimentos como o tempo meteorológico ou as estações do ano. Podemos também estar a falar do temperamento das pessoas: como elas são «por natureza». Podemos também querer dizer a qualidade definidora de algo, como quando dizemos que o fogo queima, a terra é sólida e o vento sopra. Ou poderíamos dizer que os ouvidos, por natureza, conseguem ouvir, tal como os olhos conseguem ver, a língua consegue saborear e o nariz consegue cheirar.

Talvez haja um problema em tentar capturar a «natureza» de algo na linguagem. A linguagem tem os seus próprios ritmos e, quando fazemos uso desses ritmos de uma forma particular, damo-nos a apresentar definições. É o que costumamos fazer quando tentamos estabelecer o que algo é «por natureza». Este tipo de natureza, contudo, é relativo. Baseia-se em palavras que se referem a outras palavras, em sistemas de significado que refletem sobre si mesmos. Essa não é a «natureza» do tempo que parece importar aqui.

Existe outro problema. A nossa forma habitual de especificar a natureza de algo depende de o medir de alguma maneira. Isso não funcionará para o tempo, pois o tempo é o que nos permite medir.

Uma forma diferente de compreender os contornos do tempo tem a ver com o que é conhecido no budismo como «dhatu». O termo «dhatu» opera em vários níveis diferentes. Para o hinduísmo, e também no Abhidharma budista, o termo «dhatu» no seu significado primário refere-se a campos de perceção, como o campo de visão. Neste significado, a palavra sânscrita «dhatu» é traduzida pela palavra tibetana «khams». O Mahayana introduz um nível diferente, no qual o dhatu combina a inseparabilidade de prabhasa — conhecimento claro — com a sabedoria de shunyata. Nos Tantras, o termo «dhatu» refere-se ao Dharmadhatu, o campo de Samantabhadra. Aqui, o tibetano para «dhatu» é ying (dbyings), pelo que «Dharmadhatu» é cho kyi ying (chos kyi dbyings).

Em termos de perceção ao nível comum, o Mahayana aponta que tanto a cognição, ou mente, como os objetos cognizados são sem partes e momentâneos. Isto é referido como a dupla ausência de partes (cha med gnyis): o instante sem partes de saber (shes pa skad gcig cha med) e a partícula de forma sem partes (rdul cha med). Segundo o Mahayana, quando as partículas surgem no ato da cognição, já possuem o seu caráter específico. Cada uma tem um «de onde» e um «para»; cada uma funciona; cada uma tem posição e identidade. Ainda assim, não são substanciais da forma que pensamos. Surgem do dhatu. No Mahayana, não se pode dizer que o dhatu exista. Não pertence a nada. Mas tem a capacidade de brilhar. Talvez pudéssemos dizer que permite que os campos se manifestem. O dhatu pode projetar a natureza do que aparece.

Como é que o dhatu projeta o tempo?

Antes, estávamos a olhar para o corpo do tempo como sendo o que liga o passado, o presente e o futuro. Mas o dhatu projeta e cumpre a missão do tempo de forma diferente. Liga todas as manifestações possíveis, sem fazer distinções entre passado, presente e futuro. Uma vez que o dhatu permanece não criado, de acordo com o ensinamento fundamental do Mahayana de que tudo o que aparece nunca nasceu, não tem cabeça nem cauda, pelo que não há necessidade do corpo no sentido comum.

O dhatu como tal não tem uma natureza no sentido em que a luz do sol tem uma natureza. É interno e intrínseco. No que diz respeito à forma como o dhatu se liga com o tempo, talvez pudéssemos dizer que o dhatu é o governador ou o operador do tempo. Poderíamos dizer que o dhatu é o operador do passado, do presente e do futuro, mas isso vincula-o demasiado à nossa compreensão habitual. Um melhor ponto de partida seria reconhecer que estes três modos do tempo — os pontos de acesso ao tempo do conhecimento convencional — formam uma unidade.

Podemos pensar que já sabemos isso, porque é a unidade do tempo que nos permite dizer que «passado», «presente» e «futuro» se referem todos ao tempo. Mas dentro desse conhecido está um desconhecido que habitualmente não reconhecemos. Se o tempo é uma unidade, o que impede

cada instante de ser um com todos os outros instantes? Quem ou o que bloqueou essa unidade mais profunda? Quem separa as fases do tempo e a identidade do momento individual? Quem colocou o tempo em caixas, distinguindo o que já partiu daquilo que ainda não veio?

Eis outra forma de abordar o assunto. Poderíamos dizer que não precisamos da tríade do tempo desde que estejamos plenamente presentes. Agora estamos a operar num reino diferente, com um conjunto diferente de possibilidades. A «plena presença» parece ter a ver com a experiência estética ou o saber imediato. Talvez a plena presença seja também a presença da verdade.

Será que isto faz da plena presença algo fora do tempo? É difícil ver como isso possa ser. O tempo presente, o nosso estar aqui agora mesmo, está ligado ao tempo passado e ao tempo futuro. Sem o passado, não podemos dizer de onde vem o presente e para onde irá. Um presente sem passado não tem localização, e isto significa que a forma padrão de conhecimento, aquela que sabemos operar, não tem acesso a ele. Não podemos procurar ou detetar um tal presente. Não podemos usá-lo como o nosso portal. Ao mesmo tempo, faz pouco sentido falar de presença e ignorar a realidade de estar presente.

Através destas reflexões, encontramo-nos de volta ao reino do tempo convencional. Estivemos a examinar uma abordagem ao tempo que poderia oferecer maior acesso à sabedoria, mas os produtos que surgem assim que a consciência se manifesta são moldados pela tríade do passado, presente e futuro. O conhecimento convencional, a consciência e o tempo convencional caminham de mãos dadas. Como um ditador todo-poderoso, o tempo restringe o que pode aparecer às três dimensões do tempo, do espaço e do conhecimento.

Se compreendêssemos o próprio tempo de forma mais completa, seríamos capazes de envolver a unidade do dhatu — o corpo do tempo. Também poderíamos dizê-lo ao contrário. Se compreendermos o dhatu, já podemos «possuir» todas as propriedades que se manifestam no passado, no presente e no futuro, todos os tesouros que o tempo apresenta. Podemos descobrir a abundância da corporização, a verdade do único universal.

Quando corporizamos tal compreensão, as nossas formas habituais de proceder deixam de fazer sentido. Não temos necessidade de procurar benefícios psicológicos; podemos abandonar a ânsia por segurança, por propriedade e bens e por pessoas que nos amem. Podemos não ter de confiar em orações ou na fé para obter orientação ou soluções para os nossos problemas.

Transe

A mente comum está profundamente enredada nas suas próprias construções. A raiva é raiva e a frustração é frustração: as emoções seguem o seu curso e somos impotentes para as mudar. Para ativar alternativas, exige-se uma mudança radical — uma tradução de uma forma de ser para outra. Para descrever esta mudança, poderíamos dizer que a mente deve entrar num transe aberto. A compreensão comum faz do transe um estado que veda o conhecimento e a lucidez, mas aqui entende-se exatamente o oposto. O transe faz a travessia para laços de transformação. É a resposta positiva e curativa à natureza incontrolável da mente comum: uma transição para a liberdade do conhecimento. No transe transmutamos; transmitimos à mente e a partir da mente a liberdade da mente, permitindo a transferência de conhecimento.

O transe é «trans», um movimento ativo em direção à transparência que permite a luz do conhecimento. Há uma transição da estrutura para a abertura, da rigidez para a flexibilidade. A mente, o coração e o cérebro, juntamente com a energia do campo, tornam-se mais relaxados e soltos. A sensação do campo já não é espessa e pesada, já não está sujeita à raiva, à dor, à paranoia e à preocupação. O sistema cuja operação torna o conflito inevitável foi transcendido.

Visões do Conhecimento

Esta é uma mudança dramática. Antes, éramos como crianças à espera que os pais nos dissessem o que fazer. Agora, podemos confiar no valor daquilo que reconhecemos de forma independente. Podemos saber o que é incognoscível; podemos descobrir a natureza real em vez da natureza que a mente imagina. Podemos olhar com novos olhos para o modo como a

linguagem e os conceitos operam; podemos ver como rastreamos os padrões que moldam as nossas vidas. Talvez este seja o verdadeiro Dharma: indestrutível.

Olhar desta forma oferece uma transformação abrangente, além do nosso conceito de mente. Nada nos falta, e tudo o que se perdeu pode ser recuperado. Podemos compreender a própria compreensão. Podemos olhar em todas as direções, 360 graus. Podemos olhar para cada nanosegundo, descendo até ao infinitesimal e subindo até ao vasto — de 16 para 32, de 32 para 64, sucessivamente e sempre a subir, até aos milhares de milhões e biliões, do calculável ao incalculável, até que finalmente não haja necessidade de um ponto que o tempo ocupe. Tudo se torna uma unidade.

Neste «cada instante», um momento liga-se ao seguinte, um pensamento ao seguinte. A aparência está sempre a expandir-se no todo e a condensar-se no coração. Descobrimos como fazer o «trans»: de momento para momento para momento, de pensamento para pensamento, de emoção para emoção, de lucidez para lucidez, de sujeito para objeto. Descobrimos como o próprio «trans» pode conhecer. À medida que fazemos o «trans» para a compreensão ou não-compreensão, cortamos cerce. Estas são coisas para aprender e exercitar.

E como conduzimos esse exercício?

Olha cuidadosamente para o que estás a perguntar e para a forma como o estás a perguntar. A linguagem ocidental e a mente ocidental perguntam sempre o que fazer e como fazer. Mas o «como» parece uma pergunta colocada pela mente, emoldurada no tempo. Haverá um caminho oposto? Haverá um «como não» ou um «não como»? Podemos libertar-nos dos laços do causal?

VI
Na Profundidade da Realidade

37 Encontrar o Caminho para Casa

A maioria das pessoas não se importa assim tanto com o passado e o futuro, exceto no que se relaciona com as suas próprias emoções: esperança e medo, arrependimento, manutenção da imagem pessoal, e assim por diante. Mas para que uma mudança duradoura venha a acontecer, esse cuidado é essencial. Devíamos ser como alguém que poupa para a reforma, fazendo o que podemos agora para criar um futuro melhor — para nós, para os outros e talvez para a próxima vida também.

Se queremos um resultado melhor, não basta pensar nisso ou sonhar acordado com isso. Precisamos de fazer as escolhas certas agora mesmo, neste preciso momento. Se a nossa vida for confusa agora, será confusa no futuro, e as consequências na próxima vida são previsíveis também. Mas se vivermos de forma positiva agora, o futuro será positivo também. Podemos estar confiantes de que estamos a fazer um bom lar para nós, independentemente das circunstâncias que encontremos.

O budismo contém muitos ensinamentos sobre a conduta ética que nos podem oferecer uma orientação valiosa sobre como garantir resultados positivos no futuro. Na sua maioria, estão de acordo com as regras que se encontram em quase todas as culturas e tradições. Se não mentirmos nem tirarmos o que não nos pertence, se não matarmos nem falarmos mal dos outros, estamos a lançar as bases para o nosso próprio benefício.

O Dharma também oferece outros ensinamentos sobre a ligação com o que é bom e positivo. À semelhança de outras tradições religiosas, o budismo ensina que existem forças espirituais em funcionamento no universo. Podemos ligar-nos a essas forças e, se o fizermos, podemos lançar as bases para uma transformação mais profunda.

É neste ponto que podemos começar a imaginar que podemos quebrar os nossos velhos padrões e as operações padrão da mente. No Mantrayana ou Vajrayana, e na tradição Nyingma em particular, existem diferentes formas de praticar: orações para dizer e oferendas para fazer, visualizações para realizar e muito mais. Quando nos ligamos a esta forma de prática, estamos a invocar forças mais poderosas do que a nossa própria mente limitada.

Aqui precisamos de fazer algumas distinções importantes. A maioria das pessoas aborda as orações e as cerimónias como suplicantes ou mendigos. Voltando-se para um poder superior, pensam nestas linhas:

«Sou uma vítima do samsara, sem abrigo e maltratado, um refugiado sem lugar para encontrar abrigo. Errei e agora sou torturado pelos meus pecados, pelas kleshas que governam a minha mente e pelos maus padrões que aprendi. Agora tenho de contar convosco. Ajudai-me! Levai-me para um lugar melhor! Libertai-me e elevai-me; dai-me a bem-aventurança; aliviai-me do meu carma negativo. Tenho total fé de que o podeis fazer.»

Há algo nesta forma de oração que está profundamente correto. Os Budas e os Bodhisattvas têm, de facto, uma grande compaixão e estão prontos a estender o seu poder e as suas bênçãos a todos os que pedem. No entanto, ensinamentos mais avançados questionam se esta será a melhor compreensão. Quando assumimos sinceramente o papel de humilde suplicante, estamos também a confessar a nossa própria fraqueza. Ao rezarmos a um senhor que é superior a nós, estamos a afirmar a nossa identidade como limitada.

Através de tais dicotomias, colocamo-nos a uma distância do objetivo que esperamos atingir. Imagino os reinos celestiais, ou a bem-aventurança da iluminação, e aceito que estou cortado, divorciado de tal perfeição. Sou apenas um pobre pecador, preso no samsara, iludido no meu próprio âmago, sobrecarregado com incontáveis problemas. É assim que eu configuro as coisas. Justaponho a possibilidade de perfeição com a minha própria natureza poluída. «Aqui estou eu, preso nos seis reinos», clamamos. «Só vós podeis ajudar.»

Ao desempenhar este papel, estou a assumir uma posição, mesmo que não seja a posição que desejo. Conseguimos ver que, ao assumir este papel, estou num certo sentido a tornar-me especial? Eu sou aquele que precisa de ajuda; eu sou aquele que oferece orações e clama pela vossa misericórdia. Mesmo que inclua outros na minha oração, é com a minha situação que preciso de lidar. Os outros que ofereçam as suas próprias orações! Mesmo aqueles com quem mais me importo — os meus pais e familiares, os meus amigos e amantes — não são íntimos do meu sofrimento e da minha

necessidade. Não partilham da mesma forma das orações que elevo. Os meus sentimentos de compaixão podem ser reais e profundos, mas, no drama da salvação, eu desempenho o papel central.

Os ensinamentos mais elevados e esotéricos dão-nos uma forma de o fazer de maneira diferente, desde que consigamos mudar a nossa perspetiva e a nossa compreensão. «Aqui estou eu» — mas será que estou realmente? O autor, aquele que reza, aquele que apresenta a história, reconhece o fracasso e clama para ser salvo, pode ser uma criação minha. Até o Compassivo que ouve as minhas orações, o objeto da minha devoção, pode ser uma criação.

Acima de tudo, a distância entre mim e aquele a quem reza pode ser uma construção que imponho à experiência. Se olharmos mais de perto, o sujeito e o objeto, aquele que procura e aquele que concede, podem não ter o seu próprio espaço e tempo separados. Sim, aquele que é detentor de conhecimento e compassivo é separado de mim, mas os ensinamentos mais elevados dizem-nos que existe também uma ligação mais fundamental. É o que por vezes se chama «dhatu».

É importante não compreender mal. Não se trata de o Buda ou Deus ser um pecador como nós. Nem nós próprios somos perfeitos, como os Seres Iluminados. Mas a luta que travamos para ir daqui para ali, do sofrimento para a libertação, pode ser desnecessária. A realização suprema, a iluminação dos Budas, onde os siddhas mais elevados são alcançados e a liberdade perfeita se manifesta, não se localiza noutro lugar qualquer, mesmo que seja assim que nos pareça. Porque não vemos isto por nós mesmos? Porque estamos demasiado presos aos conceitos de «tempo», «aparência», «identidade» e apresentação. Dependemos da verdade do «eu» e, no mundo do «eu», a distância e a separação são pressupostas.

Talvez sinta que já sei isto, com base no que li ou ouvi sobre o Dharma. Isso não basta. De nada serve saber que a separação é uma ilusão enquanto não renderes aquele que sabe. Caso contrário, continua a haver o dualismo de assumir posições. Dizemos: «Não preciso de posições; sei que elas criam bloqueios». Dizemos: «Vou deixar de ser o agente». Dizemos: «Não sou perfeito, mas sei que posso ser perfeito». Tudo isto são apenas

variações dos temas habituais. O conteúdo pode ser diferente, até a visão pode ser diferente, mas todas estas proclamações repetem a estrutura do «a favor» e «contra».

Somos muito bons a jogar jogos intelectuais subtis. Vemos as possibilidades, mas isso são apenas palavras e conceitos. Podemos estar a medir um novo reino, criando e imaginando à medida que avançamos, mas tudo continua a ser medições: polegadas e pés, para cima e para baixo. Criamos de acordo com o que medimos e marcamos o que criámos.

Se dissermos que vemos como os pontos são criados — se apontarmos isso —, estamos a ser especialmente astutos. Mas continuamos a agarrar-nos a pontos, continuando a colocarmo-nos acima de tudo o resto. Ao negar todas as posições, estamos a assumir uma posição. Escolhemos fazê-lo; agimos voluntariamente. Trata-se de projetos pessoais. Não nos darão a libertação.

«Muito bem», dizes tu, «vou abdicar disso. E vou também abdicar de abdicar». Mas o que está realmente a acontecer? Estará alguém a fazer força para abdicar? Estará alguém a agarrar-se que precise de ser empurrado? Estará outra pessoa a dar a instrução: «Abdica»? Se algo parecido com esta operação de três partes estiver em jogo, continua a haver uma regra a ser dada que tenho de obedecer — outra projeção pessoal. Consigo abdicar? Não consigo abdicar? E assim vai. Outra estrutura está a ser configurada.

O Bodhisattva, inspirado pelo desejo compassivo de incluir todos os seres nas bênçãos da iluminação, faz de maneira diferente. Para o Bodhisattva, o perfeito já é uma parte do produto. O ser ativo e empenhado tem o potencial de transformar instrumentalmente.

Será isto verdade antes da experiência e antes da compreensão? Sim. Será também verdade ao nível da compreensão e da experiência? Sim. É verdade ao nível concetual e ao nível da mente dualista. É verdade acima dos pontos que fazemos, além dos pontos que fazemos e dentro os pontos que fazemos. Adotamos essa verdade sempre que fazemos pontos. Nada tem a ver com abdicar.

Então, o que estamos realmente a fazer? Para que os produtos e os pontos operem, os conceitos, as projeções, os pensamentos, as sensações e os sentimentos precisam de se manifestar. Uma vez que tudo passou a existir, prende-nos, porque nós também lá estamos. Mas também permanece completamente aberto. Não há real necessidade de um «para», «em» ou «sobre». Não há real necessidade de procurar uma nova posição para ocupar.

Não há necessidade de tomar refúgio ou de orações, ações positivas, meditação ou aperfeiçoamento pessoal. O que precisamos é de compreender o «de onde» e o «para onde» do que está a acontecer agora mesmo. Se não o fizermos, parece pouco provável que consigamos encontrar o caminho para casa.

Podemos ser claros sobre isto? Queremos melhorar o nosso carma e abandonar o que não é meritório. Temos a intenção de triar o bem do mal, de deitar fora o mal e manter ou transformar o bem. Mas há sempre o triador. O triador tem o dever de distinguir e separar. O triador tem a sua forma de ver e segue um caminho. O triador pode ter resíduos do passado que condicionam as suas ações. Mesmo que se tenha esquecido, o triador tem um «de onde».

Afinal, triar é uma espécie de fazer. O triador nota, chega a conclusões, reconhece situações. Corporiza as ações que escolho «voluntariamente», as respostas que tenho de dar. No fim, até onde chegámos? Os padrões continuam em funcionamento, como genes que condicionam o modo como vimos ao mundo. Existem compromissos intrínsecos. Conheço o caminho certo, o que significa que confio no passado de onde venho e no futuro para onde me vejo a caminhar. O presente no qual ajo depende do meu «de onde» e do meu «para onde» — esse é o caminho que sigo. Tenho algo para fazer e algo para ser. É uma empresa nobre, mas significa que não posso ser totalmente livre.

38 O Carma e o Desconhecido

O carma não é uma ideia bem adaptada às formas de pensar ocidentais, dado que vai contra a crença ocidental fundamental de que apenas a matéria é, em última análise, real. Como resultado, poucos ocidentais acreditam verdadeiramente no carma, especialmente no que diz respeito às transições de uma vida para a seguinte. Conhecem o reino humano e o reino animal, mas não aceitam o ensinamento sobre os seis reinos: os deuses e os asuras, os humanos, os animais, os espíritos famintos e os seres no inferno. Em particular, os ocidentais não acreditam que, na próxima vida, possam renascer num reino diferente.

É fácil compreender por que razão os ensinamentos sobre o carma não são fáceis de aceitar. Vivemos a nossa vida inteira a confiar na evidência dos sentidos, e há pouca evidência empírica para os seis reinos e para o renascimento. No entanto, quando se trata de questões como esta, talvez passássemos melhor simplesmente reconhecendo que há muito que de facto sabemos e muito mais que não controlamos. Essa é uma conclusão para a qual existe abundante evidência.

A experiência ensina-nos, por exemplo, que o poder da mente é, na sua maioria, incontrolável. Empurra-nos e puxa-nos para aqui e para ali através do poder da atração e da aversão.

Carma

O carma é, simultaneamente, o depósito das consequências da ação passada e a geração de novas ações que serão depositadas por sua vez. A sua operação marca a transição ou transformação de padrões mentais em consequências que são tanto mentais como físicas (conforme a mente convencional compreende estas categorias). E não há razão nenhuma para que estas transformações tenham de ser circunscritas por um conjunto

específico de restrições físicas: «este corpo», «esta vida», «a minha existência presente».

Contudo, este nível de intuição deixa-nos à mercê de padrões cármicos, incluindo o carma que governa o renascimento. Embora quebre uma certa interpretação limitadora das interações sujeito/objeto, continua a aceitar que, para que as estruturas de causa e efeito do carma operem, algo de substancial deve ser produzido e transmitido.

O ensinamento budista de shunyata, frequentemente (mas de forma enganosa) traduzido como vazio, sugere que este não pode ser o quadro completo. Se refletirmos sobre a dinâmica da projeção pessoal que molda a nossa experiência, podemos ver o que falta. Se o carma e as suas consequências resultam inteiramente do funcionamento da mente, então o carma — mesmo aparecendo como infinitamente poderoso nos seus meandros — é totalmente aberto.

A Mente Controla a Matéria

Dá-nos prazer num momento e desilusão, raiva, ansiedade ou ódio noutro. Pode ser poluído por emoções fortes, ou pode cair no torpor e na confusão. Os sentidos, as imagens mentais que criamos e as identidades em que insistimos têm a sua própria energia poderosa — a quietude semelhante ao oceano da mente em descanso pode dar lugar a tempestades rugidoras e trovões, ondas e marés ferozes.

Perante esta evidência, que conclusões podemos tirar? Aqui precisamos de ser honestos sobre os padrões mais amplos das nossas vidas. Sabemos que a vida não corre da forma que esperávamos, desejávamos e planeámos. Olhem para a ansiedade que experienciamos ou para os incontáveis desejos que governam as nossas vidas a um nível profundo. Olhem para o sentimento de carência, a fome que parece impossível de satisfazer, os vícios e as ansiedades que nos transformam em escravos. Quer queiramos deleites sensoriais, companheirismo, a emoção de correr riscos ou a interação social; quer queiramos riqueza, posição ou uma imagem pessoal diferente, encontramo-nos repetidamente nas garras de forças que não podemos controlar.

Será que simplesmente nos afastamos de verdades tão duras e recuamos para preocupações estreitas? Será que nos torturamos com as nossas carências insatisfeitas e com a nossa culpa não expressa, com as nossas desilusões e incompletude? Para algumas pessoas, a dor pode ser excessiva — essas são as que podem acabar com a própria vida, ou então recuar para o entorpecimento. Incontáveis outras continuam rigidamente, como alguém perdido no deserto sob um sol ardente, atormentado pela sede e à beira de abandonar a esperança.

Talvez fantasiemos sobre alcançar a paz e a satisfação; talvez corramos atrás de uma miragem de poços de água deliciosa a ondular ao longe. Ou talvez sejamos afortunados: durante algum tempo as coisas correm bem. Durante dias ou semanas ou meses ou anos, sentimo-nos no controlo e no poder. Mas tudo o que isto faz é inflar o nosso ego, de modo que, quando as circunstâncias mudam, desabamos estrondosamente outra vez. Continuamos a correr atrás de ilusões, a configurar ícones, a procurar o que quer que nos traga alegria. Em geral, os momentos de paz e realização continuam a ser a exceção. Uma pressão interna impele-nos para a frente, uma gravidade poderosa atrai-nos. Não podemos descansar; não podemos resistir. Não esperávamos que esta fosse a história das nossas vidas, mas aqui está ela.

Portanto, talvez haja, afinal, evidência para o carma, pois são precisamente estes padrões, com as suas transições e as suas cadeias causais, que o budismo descreve em termos de consequências cármicas. E embora os ocidentais possam não aceitar os princípios básicos do carma, parecem não ter melhor descrição ou relato para colocar no seu lugar, nenhuma compreensão melhor para o modo como as nossas vidas se desenrolam.

É por isso que parece sensato olhar para o carma mais de perto. A tradição ensina que, sem uma compreensão do carma, é difícil reconhecer que as ações podem gerar mérito ou que a virtude pode produzir resultados positivos. Se a dúvida sobre estes pontos fundamentais surge nas nossas mentes e assume o controlo, poderemos alguma vez mudar realmente os padrões que governam as nossas vidas?

Para aqueles prontos a recebê-lo, o ensinamento sobre o carma é um verdadeiro tesouro do Dharma. O carma não diz respeito apenas aos padrões que nos controlam e ditam como as nossas vidas se desenrolarão. Existem também ações que geram poder para o bem: o que se poderia chamar de bênçãos. Existem formas de nos conduzirmos que podem pôr fim à ansiedade interminável, ao fascínio e ao apego. Através das nossas ações, podemos afastar-nos da pressão da identidade sujeito-objeto e do sentimento de perda e desespero que por vezes desce sobre quase toda a gente.

Como é possível ativar estas forças curativas, agir de formas positivas, quando parecemos presos nos mesmos velhos padrões? Podemos fazer as pazes com as nossas próprias mentes e corações? Podemos renunciar e transformar? O Dharma diz-nos que há um caminho. Para o ativar, precisamos de ganhar acesso a uma sabedoria além do conhecimento concetual.

39 Haverá uma Base para a Sabedoria?

Quando nos deixamos guiar pelo conhecimento concetual, a metodologia aceite é aplicar um rótulo que possa, de alguma forma, ser estabelecido como o rótulo «certo». O rótulo responde à pergunta: «O quê?». Portanto, se estamos à procura de sabedoria, a nossa primeira pergunta poderia ser: do que se trata esse «o quê»? Pertence à perceção? À linguagem?

Primeiro há a aparência. Essa é a mãe. Depois saímos à caça do significado, a resposta à pergunta «o quê». Mas se formos bem-sucedidos em capturar o significado, quem é aquele que captura? Será que a resposta ao «o quê» pertence ao objeto identificado ou àquele que identifica? Talvez dependa do nosso objetivo ao fazer a pergunta. Nesse caso, poderíamos querer saber quem é que beneficia ao receber laços de resposta.

O problema com este tipo de questionamento é que parece encurralado dentro dos ciclos superficiais da perceção e da linguagem. Continua a não haver a sensação de um saber mais profundo que se mova em direção à sabedoria. Quando compreendo de acordo com a informação que recolho,

isso será geralmente suficiente para responder à pergunta «o quê». Mas e se eu pudesse ir mais fundo? E se eu pudesse, de alguma forma, abrir a pergunta? Será a abertura a dimensão que oferece sabedoria?

Se abrirmos a aparência e abrirmos o sentido do corpo, cedo chegamos a outro tipo de «o quê», pois encontramo-nos ao nível dos elementos fundamentais: terra e ar e fogo e água. (No Ocidente, falaríamos em vez disso dos elementos da tabela periódica, mas o ponto central é o mesmo). Uma tal abertura não parece ir suficientemente longe, pois os elementos, como uma nova resposta à pergunta «o quê», continuam a surgir em resultado de causas e condições. Continuamos no reino do conhecimento concetual.

Se tentarmos abrir ainda mais, chegamos ao espaço. Se dissermos que o espaço é a base, então o nosso modelo de causas e condições convida a outra pergunta: em que se baseia o espaço? A pergunta parece contradizer-se a si mesma ao ser feita. Podemos ter chegado a um beco sem saída, a menos que encontrássemos uma forma de abrir o espaço. Deixar-nos-ia isso sem qualquer base, sem nenhum «o quê» de todo? Poderíamos operar a esse nível? Estaríamos mais perto da sabedoria, ou cairíamos, em vez disso, num não-saber sombrio?

Talvez haja outro caminho. Rastrear ligações causais — identificando «isto» como a base para «aquilo» — é uma forma de fazer a pergunta «o quê», mas pode haver outras. Perguntar «o quê» parece estender a mão em direção a algo que precisa de ser rotulado, mas também implica a nossa própria aparência como aquele que pergunta. Aparecer é estar presente, como algo distinto do que partiu ou ainda não chegou. Movemo-nos do espaço para o tempo. Existem transições, mas não precisamos de assumir de antemão que são causais. Contudo, as transições são também misteriosas. O que é o antes da transição? O que é o depois? O que é o movimento que torna o antes e o depois possíveis? Saberemos nós realmente do que estamos a falar?

Para «chegar» à sabedoria, podemos precisar de uma rutura mais radical. A sabedoria não é um «subproduto»; não é produzida «por» conceitos, pela mente da identidade ou pela mente da perceção, pela mente

da memória ou pela mente da sensação-ideia. Não se apoia em causas e condições e pode não precisar de transições. A sabedoria surge de forma diferente. Oferece uma profundidade de compreensão, um conhecimento perfeito que vai a um sentido mais profundo do ser. Se formos suficientemente afortunados para encontrar um guia capaz de partilhar a sabedoria connosco livremente, podemos descobrir que a sabedoria se derrama como néctar de cura ou ondas de alegria.

Quando o conhecimento perfeito ou a sabedoria se desdobram dentro de nós, descobrimos que outra forma de ser é possível. Provamos uma alegria ou bem-aventurança que as palavras, os conceitos e as imagens comuns não conseguem exprimir. Somos elevados para o reino dos Bodhisattvas ou dos santos, os campos dos Seres Iluminados — aquilo a que alguns chamariam os reinos celestiais. Estas oportunidades estão disponíveis.

De facto, corporizamos a sua natureza tal como somos, neste preciso momento. No entanto, apesar das nossas fantasias de obtenção, não sabemos como aceder-lhes. Apenas sabemos confiar nas nossas formas habituais de saber: conceitos e experiência sensorial, ideias, recordações passadas e repetições do mesmo. Nenhuma destas é a chave que nos permitirá abrir totalmente as portas da casa do tesouro.

Contudo, parece injusto remeter a sabedoria para um reino onde não podemos entrar. Como posso ter fé naquilo que ainda não provei por mim próprio? Como posso acreditar que tais possibilidades são reais? A resposta é simples: não podemos. Mas essa não é a palavra final sobre o assunto. Em vez disso, o nosso não saber simplesmente aponta-nos numa nova direção. Precisamos de mais conhecimento — de um novo conhecimento. Precisamos de um conhecimento que abra para nós novos horizontes e novas formas de ser.

40 Os Ventos da Liberdade

Vivemos num mundo que consideramos real. Isso pode parecer evidente por si mesmo, mas tentemos olhar mais de perto. A nossa convicção de que o mundo que experienciamos é real baseia-se, na sua

maior parte, em certos tipos de evidência. Por exemplo, podemos apontar para o funcionamento de causa e efeito: se a causa produz um efeito, deve ser real. Se vejo uma flor, a flor está a fazer com que eu a veja. Se toco na flor, ou se a cheiro, a flor está a causar essas impressões sensoriais. A imagem de uma flor não poderia fazer tudo isso — essa é a diferença entre a realidade e a imagem da realidade.

Mais geralmente, poderíamos dizer que estabelecemos a realidade com base na observação, na inferência e em dados de observações passadas. Opera uma certa lógica, ligando estes elementos de formas específicas. Estruturas linguísticas, configuradas antes de nos conseguirmos lembrar, apoiam esta lógica. É assim que passamos a aceitar a verdade do reino samsárico como a realidade dominante. Tudo o que aparece dentro do samsara, incluindo nós próprios, desempenha os papéis que as estruturas samsáricas atribuem. A nossa identidade pessoal é uma dessas estruturas. O desdobramento dos acontecimentos do passado para o presente e para o futuro é outra.

A realidade configurada desta forma confirma-se a si mesma. Cada parte coexiste com todas as outras partes, cumprindo o seu próprio destino de acordo com direções estabelecidas. Com base nisto, podemos observar «com precisão» o que está a acontecer e fazer previsões sobre o que acontecerá no futuro. Cada novo acontecimento serve de testemunha para o todo. Confirma a lógica em operação. Os conceitos e as operações da mente desempenham um papel fundamental no funcionamento de todo este sistema. A linguagem oferece apoio, mostrando-nos como procurar o significado do que aparece e guiando-nos para uma forma apropriada de responder.

A lógica que apoia tudo isto é bastante simples — algo que uma criança poderia compreender. Vemos fumo e, por isso, dizemos que deve haver um fogo. Não conseguimos ver realmente o fogo, mas «vemos» a relação causal. Da mesma forma, compreendemos que, quando algo nasce, eventualmente morrerá. Sabemos que, se plantarmos a semente de uma macieira, e se as condições forem as corretas (terra, luz solar, água) e não existirem obstáculos, a árvore que cresce da semente eventualmente dará

maçãs. Aprendemos numa idade muito precoce como opera esta estrutura básica do «de-para».

Quando pensamos destas formas causais, parece apropriado dizer que a mente é a causa da matéria. Isto pode parecer uma afirmação surpreendente, dado que as pessoas nesta cultura costumam ver as coisas ao contrário. Mas tem em mente que a matéria tem a ver com os significados que atribuímos e com as atividades que assumimos: a matéria diz sempre respeito àquilo que nos importa. Quaisquer julgamentos que façamos sobre o mundo, quaisquer identidades que atribuamos, incluindo as identidades de «coisas» que têm substância, têm a sua base na mente. Isto aplica-se também à forma como reagimos àquilo que identificamos: gostar e não gostar, bom e mau, e assim por diante. Compreendemos sempre em termos de dicotomias, e essas dicotomias definem para nós o que há para saber e como sabê-lo.

As coisas que identificamos como reais agem e interagem com base na causa e efeito. Isto é o que o budismo conhece como carma. Mas o carma também se relaciona com o reino mental. Por exemplo, as kleshas — emoções ou padrões emocionais — exprimem motivos. Têm a sua própria força ou poder intrínseco. Na visão materialista ocidental, esse poder depende de uma fundação física: quando o corpo morre, quaisquer kleshas que tenham sido geradas simplesmente desaparecem, como se tivessem sido apagadas. Mas o budismo diz que as ações cármicas e as kleshas cooperam através da linha que divide a mente da matéria. Ambas ocorrem e concorrem.

Como um exemplo concreto, se a mente estiver pacífica, o feedback resultante levará a uma situação que é calma: aberta e livre de perturbações. Por outro lado, se a mente estiver agitada, o feedback manifestar-se-á em pensamentos infelizes, formas destrutivas de envolver a aparência, desequilíbrio e confusão. Quando a mente está instável, a atividade dos sentidos e quaisquer sentimentos que surjam estarão igualmente instáveis. Isso faz parte de causa e efeito. Desta forma, o poder do carma gera consequências específicas. Na compreensão budista, essas consequências cármicas também se manifestam no cenário e na situação em que me encontro.

Os ocidentais não pensam em termos de carma, mas os conceitos frequentemente usados no Ocidente parecem relacionados com o carma. Por exemplo, em inglês fala-se frequentemente de padrões de mente ou de comportamento. O que isto significa é bastante vago, mas relaciona-se com causa e efeito, por vezes no reino mental e por vezes no reino físico. Quando falamos de padrões, estamos frequentemente a apontar para o resultado de processos desconhecidos; por exemplo, motivações, reações químicas, influências ambientais ou, talvez, condições sociais. Às vezes é possível rastrear como surge um padrão, mas frequentemente parece apenas «surgir do nada». De uma forma, continuamos a falar de causa e efeito, mas, de outra forma, estamos a apontar para algo muito menos definitivo.

Outra palavra igualmente indefinida é «energia». A menos que estejamos a trabalhar com as definições precisas das ciências físicas, falamos de energias em toda a espécie de contextos. Se dissermos «a minha energia não está muito boa hoje», as pessoas geralmente sabem o que queremos dizer. Mas quando tentamos ser mais específicos, ou perguntamos quais são os fatores que influenciam a energia, frequentemente não o conseguimos dizer.

Poderíamos comparar as formas como os ocidentais pensam sobre a energia com o conceito tradicional indiano de vayu (em tibetano «lung» ou «rlung», com o «u» pronunciado como o «u» em «put»), que significa algo como «ar». O lung está estreitamente associado a sem (sems) ou mente (em sânscrito «chitta»). A ligação pode ser compreendida, em parte, em termos da forte associação entre a mente e o espaço, dado que o ar e o espaço vazio estão intimamente ligados. A mente, tal como o espaço, está aberta a tudo o que aparece. O ar é o ímpeto que torna possível o fluxo das aparências, quer sejam perceções sensoriais, memórias, agitação, sentimentos ou fantasias.

No uso diário, a palavra «ar» está maioritariamente ligada ao ar no ambiente e aos ventos que fluem à nossa volta, bem como ao ar que respiramos. Nos textos budistas, contudo, o ar (lung) é mais bem compreendido em termos das operações subtis do corpo. A este nível, o lung diz respeito ao movimento e ao ímpeto, como ondas na água. As

ondas associadas ao lung manifestam-se inicialmente na operação dos sentidos, mas cedo se voltam para julgamentos como o bom e o mau, a favor e contra. É como um ovo que choca: primeiro vem uma agitação e um movimento, e depois o pintainho — a perceção — emerge.

Se o lung representa as ondas que geram ímpeto na nossa experiência, sem, ou a mente, é o veículo daquilo que experienciamos. Tal como uma borboleta é sustentada pelas suas próprias energias internas enquanto voa pelo ar, ou um mocho se move de forma firme e célere pelo terreno, cada pensamento ou perceção singular tem a estrutura dupla de lung e sem como seu suporte. O lung e o sem estão ativos antes de a perceção ter sido totalmente estabelecida ou de o objeto incidir sobre as nossas faculdades sensoriais, e apoiam estas operações em desdobramento. À medida que o ícone que apoia a perceção aparece, vemos cores e formas e, a partir daí, diferenciamos em termos de bom e mau ou outros julgamentos. O mesmo processo se desdobra para cada uma das seis faculdades sensórias: olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente. À medida que o lung e o sem fluem, as operações causais são colocadas em movimento e as sensações surgem. Com base nisto, estamos atentos ou presos em pensamentos, projetamos e agarramo-nos, reconhecemos e identificamos. As ações desdobram-se e as coisas aparecem.

O lung eleva ou energiza, tornando a aparência possível, enquanto o sem permite que a aparência apareça. Como analogia, poderíamos dizer que o lung é como a música, enquanto a mente são as cordas do instrumento no qual a música é tocada. Sem as cordas, a música não soará, mas sem a melodia e os ritmos, não há nada a que dar forma. Da mesma forma, o lung é como o software do computador, enquanto a mente é como o sistema operativo no qual o software corre. Claro que isto é apenas uma analogia. Olhar cuidadosamente para a tua própria experiência pode ajudar-te a clarificar como o lung e o sem cooperam.

Sem o sem, o lung não pode ter qualquer impacto, ao passo que sem o lung, o sem não pode conduzir a aparência. Os dois juntos transportam as sequências e interações que fluem continuamente de um momento para o seguinte e de uma vida para a seguinte, tornando o carma causal possível. Ao mesmo tempo, outros fatores também devem operar. A melodia só

soará se houver um intérprete, uma conceção do que deve ser tocado e a capacidade de usar os sentidos e o corpo de uma certa maneira.

Quando todas estas condições estão presentes, a atuação pode ter lugar. Da mesma forma, quando as condições certas estão presentes, o sem e o lung podem conduzir o contorno e a forma à existência, juntamente com sentimentos e emoções, amor, alegria, raiva e insatisfação.

Se o sem e o lung juntos conseguem conduzir, o nosso sentido habitual do condutor como «aquele que» revela-se sem fundamento. Poderíamos dizer que a mente é o condutor, mas a mente de sem não é a mente neste sentido. Parece mais exato dizer que é transitória, surgindo apenas no conduzir. Mesmo assim, a atividade contínua do lung e do sem significa que o conduzir pode continuar de uma situação ou circunstância para a seguinte. À medida que refletimos sobre a operação do lung e do sem, a noção de aparência sem substância torna-se mais concreta. Começamos a ver como o carma pode ser transmitido de momento para momento, com ou por falta de uma base física.

41 Antes da Forma

Explicar mais plenamente os mecanismos que permitem ao lung e ao sem ativar a experiência é difícil. Mal podemos recorrer à ciência, dado que esta trabalha com um conjunto inteiramente diferente de circunstâncias e categorias. O conhecimento dos seres iluminados que tudo sabem é-nos inacessível, pelo que isso também não nos ajudará.

Talvez uma analogia retirada da ciência possa ser útil aqui. O mundo, tal como é explicado pela ciência, é povoado por certas formas de matéria em interação, tais como eletrões e protões, quarks e gluões, ou hidrogénio e hélio. Em princípio, podemos compreender como estes elementos da realidade produzem as manifestações que constituem o nosso universo, desde as células do nosso corpo até aos planetas, ao sistema solar e ao universo como um todo. No meio de tais interações e relações, contudo, ergue-se um mistério, pelo menos para o conhecimento científico no seu estado atual. Parece haver uma forma de matéria, conhecida como «matéria escura», sobre a qual nada sabemos. A ciência diz-nos que a matéria escura

deve estar lá, devido aos seus efeitos aparentes, mas, conforme me foi explicado, a matéria escura não ganha forma em nenhum sentido que possamos atualmente compreender. Dito de outra forma, não há nada ali para a ciência agarrar. A matéria escura é matéria que «ainda não é conhecida», porque as condições para o saber ainda não aconteceram.

Poderíamos pensar no lung e no sem de uma forma algo semelhante. Representam o que ainda não tomou contorno e forma, um tipo de energia indeterminada ou matéria desconhecida. No entanto, sem eles, os seis sentidos não conseguem operar e o mundo que experienciamos não pode passar a existir. Primeiro tem de operar uma força, criando um campo de energia a que poderíamos chamar «magnetude». Através das energias disponibilizadas no campo, os objetos da perceção sensorial, bem como a capacidade de os perceber, manifestam-se — os instrumentos e os condutores através dos quais a consciência aparece e o mundo se apresenta. Nesta forma de o descrever, poderíamos dizer que o lung e o sem são as forças causais ou operadores que produzem o mundo, mas não estaríamos a falar de causalidade no sentido habitual. De uma perspetiva convencional, o lung e o sem surgem como uma bolha, e a causalidade padrão não se aplica.

Pode dever-se à nossa incapacidade de aceder ao nível fundamental onde o lung e o sem operam que as nossas vidas tão frequentemente parecem desenrolar-se de forma caótica. Situações, ou mundos, explodem para a existência desta «maneira de bolha», e nós reagimos em conformidade. Está tudo lá antes de darmos por isso, e temos de viver com as consequências. Se pensarmos nas bolhas como sendo semelhantes a balões, o que vem a seguir pode ser um balão em forma de pensamento, um balão em forma de sentimento, um balão em forma de apego, um balão em forma de retenção, um balão em forma de identidade ou um balão em forma de imagem; pode afirmar uma «singularidade de mim» ou uma condição de «eu» ou qualquer outra «idade»; pode até operar ao nível da imaginação.

Magnitude

Tal como uma força magnética puxa o metal em direção a um íman, assim o ímpeto do padrão samsárico molda a realidade através do poder das nossas interpretações. Poderíamos dizer que o mundo que passa a existir tem a sua própria «magnetude». Através desta magnetude, é-me atribuído o papel de sujeito. Eu sou aquele que pronuncia a verdade do que identifiquei, aplica o rótulo, confirma laços de manifestação e responde com os julgamentos que forem adequados e cabíveis.... Quando tais padrões levam ao sofrimento, nada posso fazer a esse respeito. Não posso recusar-me a acompanhar, porque as minhas perceções, a minha linguagem e a qualidade e o caráter das minhas reações se ajustam todos àquilo que estou a experienciar. Estou preso na magnitude do que aparece.

Amor pela Beleza

Qualquer balão que surja assume imediatamente o controlo. É como se nascêssemos dentro de uma nova bolha em cada instante singular e ficássemos presos no seu mundo-bolha, sem saída. Como acontece o surgimento da bolha permanece desconhecido, e no entanto experienciamos as consequências diretamente. Quaisquer esforços que façamos para compreender fazem parte da bolha, deixando a questão do surgimento fora de alcance. Conheço os conteúdos do que estou a pensar, a sentir ou a detetar por perceção, porque os rótulos estão disponíveis, mas mal posso dizer que conheço o pensar, o sentir ou o detetar por perceção.

Eis alguns exercícios que podem ajudar a explorar esta noção algo surpreendente de que vivemos numa realidade de mundo-bolha. Embora alguns deles estejam sob a forma de perguntas, o objetivo não é simplesmente fazer a pergunta, chegar a uma resposta e seguir em frente. Em cada caso, a pergunta destina-se a convidar a uma investigação experiencial.

Uma Corrente de Bolhas

Quando iniciares o teu dia, ou sempre que o pensamento te ocorrer, experimenta ver a corrente de pensamentos, sentimentos e acontecimentos como bolhas separadas, cada uma surgindo por um momento e depois rebentando, para ser substituída pela seguinte. Em vez de te focares no

conteúdo de cada bolha, sê sensível ao fluxo de uma bolha para a seguinte. Qual é o estatuto do «tu» como observador deste processo contínuo? Estás dentro da bolha ou fora dela? Se estás fora da bolha, como te tornas consciente do que surge dentro da bolha?

Tempo-Bolha

Investiga o estatuto do tempo dentro de cada nova bolha. Se uma bolha apenas dura o tempo que levas a tornar-te consciente dela, o que acontece à passagem do passado para o presente e para o futuro? Estará a temporalidade linear dada dentro da bolha? Haverá uma testemunha disponível para atestar o fluxo temporal? Operará essa testemunha fora ou dentro da corrente de bolhas?

Triar as Bolhas

Fará sentido distinguir as bolhas pelo seu conteúdo? Qual é a diferença, a existir alguma, entre uma bolha-perceção e uma bolha-pensamento? Uma bolha-memória? Uma bolha-emoção? Numa perspetiva de mundo-bolha sobre como a experiência surge, a realidade não é o que parece. O que quer que apareça desfaz-se no próprio ato de aparecer. É imprevisível, incognoscível e ingovernável. Tudo isso é consistente com o que os textos budistas nos dizem sobre o carma: uma força que pesa sobre nós e sobre a qual temos muito pouco controlo. Não há nenhuma pega para agarrar o carma, nenhum método para lidar com ele, nenhuma solução para o seu poder. Se jogarmos com laços de possibilidade de habitarmos mundos-bolha, poderíamos dizer que cada surgimento manifesta o funcionamento do carma.

Numa forma de compreender de mundo-bolha, as bolhas simplesmente continuam a surgir, pensamento por pensamento, perceção por perceção, centenas de milhares ou mais todos os dias. Algumas passam depressa demais para serem notadas, algumas parecem permanecer mais tempo, ou talvez replicarem-se com frequência suficiente para entrarem no nosso campo de lucidez. De qualquer das formas, influenciam o que vem a seguir. Por vezes, os padrões são relidos naquilo que veio antes, por vezes as memórias fundem-se com a experiência presente, por vezes os

pensamentos e os sentimentos evocam a nossa herança genética em sentidos e imagens. Algumas bolhas surgem como julgamentos sobre bolhas anteriores. Uma bolha que surgiu e agora desapareceu pode estar além do alcance da memória, mas mesmo quando a memória parece evocar ou recuperar um mundo-bolha anterior, não podemos ter a certeza de que a temos correta — pode ser que a memória nos dê apenas uma versão imaginada do que veio antes.

Tudo isto, claro, é muito diferente da nossa compreensão comum. Uma coisa, uma situação, um mundo após outro surge: diferentes pontos de vista e ideias, diferentes circunstâncias, exigindo respostas diferentes. Aplicar-se-á isto apenas ao reino mental? Talvez não. As estruturas do corpo podem surgir também, de acordo com o seu próprio ímpeto: tecidos e órgãos e células: ora aqui, ora desaparecidos, ora, num certo sentido, replicando-se a si mesmos.

As nossas formas habituais de descrever tudo isto não conseguem realmente penetrar o mistério de como tudo se reúne para estabelecer a aparência. Poderíamos falar de energia e padrões, mas isso diz-nos muito pouco — deixa-nos a funcionar ao nível do conteúdo e da reatividade. A aparência surge e, dentro do surgimento, escolhemos o que gostamos ou não gostamos; discriminamos e damos preferência; categorizamos através da linguagem.

Assumimos a nossa própria posição ou desenvolvemos a nossa própria forma de pensar e proclamamo-la como a verdade. Mas, por baixo de tudo isto, podemos não ser capazes de dizer por que razão as coisas se manifestam como se manifestam. Tudo o que podemos fazer é acompanhar. «Sim», dizemos, «é verdade. Aceito essa perspetiva; gosto daquela pessoa; rejeito esta religião; sigo este conjunto de valores. É assim que as coisas são».

Se formos apenas um pouco mais fundo, talvez consigamos, afinal, oferecer razões e explicações. Gosto deste lugar porque é familiar; aceito aquele país ou escola ou seita como meu porque fui criado dessa maneira. Mas mesmo aqui, não conseguimos prestar contas das circunstâncias. Supõe que não gosto dos meus próprios pensamentos e sentimentos e luto

para os mudar. O que se está a passar? O que se está a passar por trás do que se está a passar? Os americanos gostam de dizer: «Mudei de ideias». Porquê? Porque sim.

Algo surge e não conseguimos dizer porquê. Temos desculpas, explicações, condições e razões, mas isso não nos leva muito longe. É normal sentir certos sentimentos — alegria, amor, ódio, insatisfação, confusão —, toda a gente os sente. Mas por que razão deve ser assim continua a ser um mistério. Partilhamos com os outros certos conceitos e crenças básicas, e os nossos sentidos parecem perceber da mesma forma que os sentidos das outras pessoas percebem, mas temos pouco a dizer sobre o assunto. Culpamos as circunstâncias e as condições pela nossa infelicidade, mas mesmo que as condições fossem perfeitas, não conseguimos dizer se isso nos deixaria plenamente em paz. Não importa o que aconteça, emergem diferentes pontos de vista e pensamentos; não importa o que aconteça a seguir, o nosso sentido do que é correto ou belo mantém-se — até que por alguma razão se desloca.

Quem é o agente que faz tudo isto acontecer? Qual é a energia que alimenta a corrente interminável de acontecimentos?

Não temos respostas para tais perguntas. Ativamos uma forma de ser, um sustento; aceitamos e estabelecemos o nosso próprio reino da realidade. Durante todo o tempo, as bolhas continuam a surgir: pope... pope... pope. Toda a gente se extingue desta forma. Continuarão os estalidos a estalar depois de termos partido? Parece que a energia continuará a fluir, o lung e o sem continuarão a operar. Quanto ao resto, diferentes tradições têm as suas próprias interpretações.

42 Surgimento Mágico

Há algo de maravilhoso e imprevisível no surgimento dos objetos sensoriais e das situações que constituem a experiência. Primeiro há o espaço, depois uma bolha surge, vinda do nada, e algo está lá para vermos e ouvirmos. Como é possível? Se voltarmos à abertura do espaço, poderíamos dizer que o ar, que flui tão facilmente, participa nesta abertura à medida que se move para aqui e para ali. Mas isso não é suficiente. É

quando a mente também participa que chegamos ao instante causal — o momento do original, do fundamental, quando a bolha surge e entramos no reino da aparência. Poderíamos dizer que o lung e o sem dão origem à criação, como o ADN do pai e da mãe que se unem.

Os grandes iogues exploraram este mistério. Como acontece que haja um afastamento da calma original, da quietude perfeita? Olhar para o ar ou para a respiração, como conhecemos a partir dos nossos próprios corpos, leva-nos a focar num ritmo constante e num movimento não forçado. No entanto, a respiração já pressupõe o movimento mais fundamental do lung. Quando falamos de respiração, já nomeámos uma coisa, definimos uma identidade — tal como poderíamos definir uma rocha ou uma árvore. Parece que precisamos de ir mais fundo do que isso. Poderíamos encontrar uma energia mais fundamental, talvez uma força vital? É isso que os iogues procuravam compreender. Procuravam a calma e a quietude; procuravam arrefecer a energia já ativa que conhecemos pelo simples facto de envolvermos o nosso próprio ser.

Qual é a forma de conduzir esta exploração, quando não há nada estabelecido para apontar? Que método podemos usar? Ninguém nos pode instruir sobre este ponto, pois qualquer instrução se tornará imediatamente uma interpretação — procurará ditar o que é assim. Os iogues pretendiam olhar de forma mais profunda.

À medida que nos aproximamos desta profundidade original, descobrimos que não há linguagem. Ficámos sem ideias. Poderíamos tomar isto como um sinal de que nos estamos a aproximar. Estamos a aproximar-nos de um grau de equilíbrio, de uma estase. Ao mesmo tempo, contudo, encontramo-nos na escuridão. Estamos num campo fechado — talvez semelhante à matéria escura e desconhecida que constitui tanto do cosmos.

Porque é que o lugar além da linguagem e da escuridão nos deixa às escuras, em vez de se abrir em luz? Porque nesta quietude não há perceção. A luz exige alguém para ver, e essa não é a nossa situação. O iogue investiga e encontra apenas silêncio, apenas o que está fechado. Nada prossegue, tudo se esgotou. E, de facto, como poderia ser de outra forma? No momento em que algo aparece, há um «por» ou um «de», um

«subproduto» infetado pelo viés do «por». O subproduto desta forma de saber é o reino onde o «eu» opera como o sujeito, oferecendo interpretações, experienciando, observando; o reino onde o «meu» saber é tudo o que tenho para avançar.

É natural o suficiente querer ir para esse reino, porque é aí que o «eu» está em casa; onde pode pretender possuir propriedades; onde faz os seus negócios. Ir mais fundo do que isso evoca o medo. No escuro e no fechado, no quieto e no silencioso, há apenas a morte — ou assim parece à mente que produz operações da mente.

No entanto, de alguma forma, nesta quietude, surge o ímpeto do lung. O caráter emerge. É um pouco como entrar num elevador, um lugar quieto e fechado. O elevador sobe, a porta abre-se e encontro-me «em algum lugar», no reino das seis faculdades: olho e ouvido e nariz e língua e corpo e mente. Ao sair do elevador, tudo está em prontidão para que a aparência apareça, para que a bolha ganhe contorno. Algo já foi produzido, e agora está disponível para o «eu» ver e ouvir. A linguagem seguir-se-á, mas neste momento inicial quase parece que a linguagem não é necessária. Há um ver subtil, intrínseco, baseado na disponibilidade de luz. Aqui está a atividade do lung e do sem.

No ato de aparecer, opera uma tensão — os próprios tecidos e músculos do corpo manifestam-no. Até a respiração mais subtil, a perceção mais refinada, dependem disso. É por isso que os iogues enfatizam o relaxamento. Insistem que precisamos de abdicar; fazem o seu melhor para nos fazer compreender por que razão isto é essencial. Porquê? Porque compreendem que no reino onde os seis sentidos, as seis faculdades, operam, não estamos em casa; não estamos à vontade. Experienciamos o desconforto básico que todos os seres no samsara partilham.

À medida que o lung e o sem agitam os sentidos, à medida que o elevador sobe, perdemos a capacidade de nos estabelecermos. Damo-nos a depender daquilo que se manifesta. Como condutores atentos a conduzir um veículo por uma estrada estreita e sinuosa, temos de nos focar. Estamos ocupados a fazer sentido. Este é o sistema nervoso a trabalhar, sempre a

preparar, sempre em prontidão — sempre ativado, para que possamos guiar a experiência pelos caminhos certos.

De alguma forma, isto é responsabilidade nossa, e consideramo-lo profundamente importante. Tem a ver com a criação de padrões, seja na experiência de um sonho, em pensamentos e memórias, ou no «gostar» e «não gostar». Podem ser os padrões profundos da nossa consciência, ou talvez os padrões que levam à próxima vida. Talvez, como o lung, seja «transitável», assumindo sempre um formato e depois outro.

À medida que o «eu» se envolve, tudo isto se mostra como aquilo que sei ser assim: as minhas memórias, os meus gostos e aversões, as minhas entidades identificadas, o meu não saber. As minhas faculdades sensoriais embrulham a experiência e amarram-na. O resultado são formas reconhecíveis. Pensamentos e conceitos ganham contorno, manufaturando a totalidade da realidade disponível.

Imagina tudo isto como um campo emergente, como o mundo dentro de uma única gota de água, inicialmente parada. Uma ondulação passa, sem nenhuma forma específica, como um impulso inconsciente, manifestando uma espécie de lucidez. Com a ondulação vem uma transição notável. Antes, o campo é uma espécie de vastidão, um centro sem centro. Depois, como um eco que ressalta nas paredes de um desfiladeiro, a aparência emerge. Poderias também compará-lo a uma imagem num espelho — algo aparece, e o espelho fica imediatamente recetivo. Passando para o papel de espelho, assumo a aparência e leio-a. Neste tomar posse da ondulação, o contorno emerge: o pilar diante de mim, o som das asas de uma ave enquanto voa pelo céu.

Qual é a relação do campo e da ondulação? Qual é a fonte do som que ecoa de volta das paredes do desfiladeiro? É difícil dizer; a linguagem certa não está disponível. As explicações não se aplicam. As palavras não conseguem dirigir-se àquilo que a experiência vê, pois chegam demasiado tarde. Estão no reino do «eu», e o «eu» pertence ao campo na sua própria forma específica. Agora a experiência pertence ao «eu», ao sujeito. Uma faculdade opera, e a experiência sensorial que pertence à faculdade manifesta-se, produzindo a sua impressão. A impressão, por sua vez, é

levada para a frente — reimpressa, descarregada; poderíamos dizer «publicada».

43 A Jogar nos Mundos-Bolha

O problema aqui é o anseio, que cria a pertença. É como a trela à volta do pescoço de um cão. Mas quem está a segurar a outra extremidade da trela? A relação não é clara; não opera com o simples «isto» e «aquilo» do reino físico. Por exemplo, será que o «eu» possui o «mim»? Será que o «mim» possui o «eu»? Qual pertence a qual? Haverá uma resposta? Haverá muitas? Haverá alguma resposta de todo?

Quando algo se mostra, qualquer que seja a faculdade sensorial em funcionamento, uma estrutura é colocada no lugar. Um governo formou-se, uma constituição foi proclamada e agora regem regras e regulamentos. Isto não é o lung e o sem, mas é o que o lung e o sem produzem. Nós somos os convidados numa reunião que eles recebem. Não é nenhuma reunião formal, nenhum jantar de Estado. Pelo contrário, é uma espécie de festa — uma celebração. Reunimo-nos; jogamos. Mas como chegámos lá? Sabemos? Parecemos ter chegado todos de uma vez, como uma bala disparada de uma arma, impulsionada por uma energia desconhecida. Talvez seja a bala de prata, aquela que encontra sempre o seu alvo.

Tal como a matéria escura, o lung e o sem não estão dentro do reino do que pode normalmente ser conhecido. Ainda assim, poderemos encontrar formas de capturar ou controlar a sua dinâmica. Poderíamos «fazer uso» do lung e do sem para subjugar ou transformar os padrões que nos prendem ao samsara? Poderíamos envolver a corrente de bolhas que se manifestam de uma nova forma?

Este é o caminho que os iogues de outrora exploraram, ao visarem uma calma mais profunda do que a respiração, mais profunda do que o ser. Tinham formas subtis de trabalhar com o lung e o sem. Vendo os problemas que surgem dentro do samsara — pessoais e sociais, ambientais, cósmicos —, dispuseram-se a direcionar o lung e o sem para a paz, um pouco como um diplomata habilidoso que negoceia um tratado entre partes

beligerantes. Procuraram fazer do lung e do sem veículos para chegar a outras formas de experienciar e a novas maneiras de compreender.

Na base desta abordagem ióguica reside uma pergunta fundamental: como passa o samsara a operar? Responder que o carma e as kleshas estão no controlo ensina-nos pouco, pois agora precisamos de perguntar como passa o carma a operar da forma que o faz, gerando sempre mais samsara e mais sofrimento. Quem é o responsável? Porque assume a ação esta forma? Alguém ou alguma força deve estar a empurrar ativamente nessa direção. Conseguiremos descobrir, a um nível mais subtil, o que se está verdadeiramente a passar?

Para investigar esta questão, os iogues trabalharam diretamente com o lung e o sem. Desenvolveram formas de trabalhar com a respiração, acalmando-a e soltando-a, deixando-a assentar, até que todo o reino sensorial ficasse menos agitado. Descobriram que praticar desta forma tinha um grande impacto no corpo, na mente e na energia. Desenvolveram outros métodos que se revelaram igualmente eficazes, mesmo quando a ligação ao lung e ao sem era menos clara: mantras, visualização e diferentes formas de meditação. Passou a haver formas de manifestar de maneira diferente, de recuperar algum controlo sobre as nossas vidas.

Essa é a forma dos iogues. Talvez a pudéssemos acompanhar durante alguma distância. Por exemplo, poderíamos deixar a respiração assentar no silêncio, impregnando o corpo com um ritmo fluido que não faz distinção entre a quietude e o jogo da experiência sensorial.

Mesmo que o ritmo das nossas vidas e as exigências dos nossos compromissos samsáricos signifiquem que o caminho dos iogues não possa ser o nosso, podemos encontrar as nossas próprias formas de investigar. Podemos perguntar como opera a estrutura construída com base no lung e no sem. Se compreendermos como os acontecimentos surgem do nada e o que a estrutura desse surgimento nos diz sobre a experiência, podemos usar esse conhecimento em nossa vantagem, aplicando-o em cada situação e circunstância. Conhecemos bem as desculpas habituais para a nossa insatisfação — «Estou velho;» «Estou doente;» «Estou pobre;» «Estou oprimido;» «Sou uma vítima;» «Estou viciado» —, mas não precisamos de

aceitar como verdadeiras as mensagens que tais bolhas transportam. Afastando-nos destas formas de não saber, podemos transformar o que quer que se manifeste em nosso benefício. A experiência pode surgir através de forças que desconhecemos, contudo o conhecimento de que verdadeiramente precisamos não é afetado por esse não saber.

Poderíamos pensar aqui nos sonhos. Tal como os sonhos, os mundos-bolha não têm base. Sendo assim, qual é a utilidade do apego e da identidade? Para quê continuar encurralado nesta polaridade? Um sonho pode confrontar-nos com monstros aterrorizadores de toda a espécie — cobras e crocodilos, escorpiões e demónios —, mas a nossa resposta aterrorizada é apenas uma parte do sonho. A cobra no caminho diante de mim pode ser uma corda enrolada que escolhi chamar de cobra; o monstro que parece pronto a atacar pode não ser nada mais do que uma sombra. Poderíamos ver as coisas dessa maneira? Será essa uma forma frutífera de responder a uma bolha?

Como é o conteúdo da bolha que surge transformado na nossa realidade? Porque não conseguimos penetrá-lo ou ver através dele? Talvez seja porque as imagens que aparecem refletem ou comunicam a nossa própria imagem, a imagem do «eu», que estimo acima de tudo o resto.

A física moderna diz-nos que a gravidade é inseparável da curvatura do espaço — a forma do cosmos e a força que atrai os objetos entre si são uma e a mesma coisa. O lung e o sem poderiam ser pensados como a gravidade neste sentido, dobrando e moldando as nossas vidas. Uma energia ativada curva o espaço ao longo das trajetórias habituais. É o elevador outra vez. Entramos em quietude, e o lung e o sem impulsionam a ascensão. Quando a porta se abre, alcançámos o ícone, os seis sentidos. Saímos para o regime da mente. Os quatro guardiões do portal, o «eu» e o «mim» e o «meu» e a «mente», estão prontos para nos acolher.

No entanto, há um momento em que os dados foram lançados, mas nada ganhou contorno e forma ainda, como o momento na fundição do bronze em que o metal derretido está pronto, mas a forma ainda não está lá. Algo mais é necessário. Esse algo é a perceção — o que chamamos em tibetano de yid (em sânscrito manas). O yid é um ponto de transição. Antes,

há apenas uma simples agitação, um não-saber neutro e silencioso, como um espelho que está em branco mas pronto para receber imagens. Nessa altura, quando os nossos órgãos sensoriais estão abertos e disponíveis, algo pequeno aparece, como um clarão de luz, e imediatamente, de acordo com as estruturas causais apropriadas, desliza para o domínio sensorial correto. Inicialmente, isto é não-concetual — um aparecimento orgânico e silencioso.

Depois vem o momento do reconhecimento. A perceção-yid é produzida e o conceito estabelecido. Uma identidade subtil ficou disponível. Agora entrámos em território familiar: um saber cognitivo do qual conseguimos fazer sentido. A perceção ainda não está completa — o pensamento não foi produzido —, mas está direcionada nesse sentido. Poderíamos dizer que uma aura de conhecimento está a operar. Anteriormente, nenhumas possibilidades estavam presentes: um estado estéril ou neutro, semelhante a um simples não-saber ou a não se ter a certeza. Agora, com a perceção, a identidade é transmitida. Os pensamentos estão prestes a ser produzidos e os conceitos ficam disponíveis. As interpretações surgem e multiplicam-se instantaneamente: bom e mau, errado e certo, a discriminação entre sujeito e objeto.

Esta é outra forma de compreender o que os iogues procuram quando visam transformar o lung e o sem. Eles reconheceram que de nada serve permanecer na superfície, no reino dos sentidos e daquilo que foi identificado. Não há sentido num tal vaguear sem rumo. Por isso, os iogues vão para o interior do instante. Dentro da experiência, no «antes» do yid, eles restauram a profundidade. Regressando às raízes, descobrem as sementes.

Nós também podemos seguir esse caminho. Quando compreendemos como o desdobramento causal agarra e captura, compreendemos a forma como o lung e o sem introduzem o samsara. Compreendemos como o carma e as kleshas surgem. Sintonizados com o ritmo, com o ímpeto do que surge — a montanha-russa da aparência —, não somos capturados tão facilmente.

44 Ver através do Real

Encontramo-nos a operar no reino samsárico, mas o que significa isso na verdade? Talvez nos tenham vendido gato por lebre. Todos conhecemos o poder da publicidade para nos seduzir. E se a alegação da realidade de ser real, que fundamenta a nossa crença de que estamos encurralados no samsara, for uma espécie de publicidade enganosa? E se a pudéssemos reconhecer como uma espécie de «propaganda»? Como alguém que vende medicamentos que não têm o poder de curar, os nossos mundos-bolha podem ser truques, concebidos como armadilhas para aqueles que não sabem melhor.

Pensa na nossa vida onírica. As imagens num sonho vendem-me a sua legitimidade. Fico preso nas situações que apresentam, reagindo com emoções fortes e julgamentos instantâneos. Quer falemos dos sonhos que tenho na cama à noite, quer dos devaneios em que caio durante o dia, o mecanismo é o mesmo. As imagens do sonho insistem que vale a pena prestar-lhes atenção, e nós acompanhamos quase automaticamente. É uma espécie de vício sobre o qual parecemos ser impotentes. A nossa imagem pessoal pode equivaler a um tipo semelhante de sonho: «Não presto para nada;» «Ninguém gosta realmente de mim». A longa sombra de tais imaginações lança o seu frio sobre as nossas vidas.

Supõe que olhávamos, em alternativa, a partir de uma perspetiva de mundo-bolha. Não importa que pensamentos ou sentimentos surjam do nada, não importa que verdades a realidade-bolha proclame, não precisamos de as aceitar. Todas estas imagens, todos estes conversadores rápidos e promotores pessoais — para quê alinhar com o que dizem? Precisamos realmente do fardo de dor, sofrimento e confusão que nos oferecem? Temos de nos contentar com a versão que dão das nossas vidas?

A alternativa é transformar o campo de bolhas num campo de transições lúdicas. Quando o sem e o lung manifestam as suas bolhas cármicas, podemos envolver-nos com elas como quem aprecia uma exposição fantástica, uma sequência de aparências que carecem do poder de nos prender nas suas garras. Isto seria uma transformação verdadeiramente notável, pois estamos a ganhar intuição sobre o modo como o samsara e as suas misérias se manifestam. Vimos o agente em

ação; já não fisgados pelas suas alegações, podemos reverter o ímpeto samsárico. Não temos de construir algum outro mundo-bolha que esperamos que nos salve da dor e da desilusão, pois vemos que a dor e a desilusão são também bolhas. Vemos o jogo, o espetáculo de magia, a comédia infinita. Ver isto é como entrar nos reinos celestiais: aquilo a que os budistas chamam Sukhavati e os cristãos chamam o Jardim do Éden.

Assim que compreendemos como o lung e o sem manifestam o mundo, reconhecemos que o espaço não tem fronteira e a mente está livre. Por trás do teatro de fantoches, do jogo ou drama, não há nada senão imaginação. Vivemos as nossas vidas como atores num palco de Shakespeare, prontos a desempenhar o nosso papel. A lógica, a psicologia, o mundo que habitamos, a história que nos trouxe até aqui são simplesmente os adereços que usamos para tornar tudo convincente.

Ao nível mais geral, poder-se-ia dizer que a teoria da relatividade de Einstein sugere que os aparentes absolutos da nossa realidade são relativos uns aos outros, encontrando cada um o seu valor em concerto com os outros, num arco de intrincada interdependência. Não importa o que se mostra dentro da bolha. Somos condicionados pela aparência, mas a própria aparência não é condicionada. O que é relativo não é supremo. Poderíamos colocar as coisas desta forma: laços de bolhas surgem do nada, mas antes da bolha existe o espaço. Terá o espaço em si quaisquer condições? Rouba-nos ele a nossa liberdade?

Tantas bolhas — mais do que podemos contar! Mas quão a sério as devemos levar? Pensa em todos os pensamentos e sentimentos que surgem dentro dos nossos mundos-bolha: se ocupassem espaço físico, o mundo que tomamos como real poderia carecer de espaço para os conter a todos. No entanto, novos pensamentos ou sentimentos continuam a vir. Em pouco tempo, talvez até instantaneamente, desapareceram. Que valor ou significado duradouro têm tais pretendentes? Aparecem, brilham, talvez deslumbrem e, no momento, parecem importantes. Mas somos livres de abdicar deles.

Talvez o mesmo se aplique às aparências e verdades que consideramos mais substanciais. Se assim for, se conseguirmos abdicar

daquilo que parece ser assim, podemos ter encontrado uma forma mais útil, mais agradável e mais bela de viver.

As bolhas que constituem a nossa experiência são algo parecido com videojogos. Durante um tempo, são sedutoras e viciantes. Se se tornarem virais, podem capturar a atenção de dezenas de milhões de pessoas. Mas, cedo o suficiente, são esquecidas, substituídas por outras. Afinal de contas, é isso que a história também nos diz. Grandes líderes, grandes impérios, até civilizações inteiras brilham durante um tempo, mas depois desaparecem.

Quando a mudança é a única constante, há algo de profundamente intrigante no nosso compromisso com a realidade fixa das nossas vidas, algo que nos deveria deixar desconfiados. A nossa experiência parece desenrolar-se de momento para momento, estando cada momento que recua desaparecido para sempre. Vendo isto, dizemos que apenas o presente é real. Mas os momentos presentes também desaparecem antes que possamos tomar posse deles. São difíceis, até impossíveis de apanhar. Estará algum tipo de truque a ser pregado?

Convictos de que o caminho sempre extenso das nossas vidas se desenrola de momento para momento, fazemos o nosso melhor para tornar cada momento presente frutífero e agradável. No entanto, experienciamos de todo o presente instantâneo? O instante é o instrumento que tocamos, a nossa ponte para a realidade, mas a ponte já desmoronou no nada antes de conseguir suportar o nosso peso. O tempo passa, mas permanecemos onde estávamos antes. Caminhamos, de instante para instante, de momento para momento, mas na realidade estamos apenas a mover-nos de bolha em bolha.

Talvez não haja um problema real. Podemos simplesmente tirar vantagem do que aparece, desfrutando-o o melhor que conseguimos. No entanto, essa é uma visão altamente limitada, pois a dor, a perda e o sofrimento acontecerão a todos nós. O mundo não é permanente ou eterno. Envelheceremos, falharemos em alcançar os nossos objetivos, os nossos amigos e familiares ser-nos-ão tirados. A alegação de que a alegria só pode ser encontrada em cada aparência que surge soa a verdade, mas só podemos

viver essa verdade se conseguirmos libertar-nos do nosso compromisso com o que aparece.

A vida é, de facto, uma espécie de viagem, e cabe-nos a nós fazer dela uma viagem boa e frutífera. Mas nunca seremos capazes de viver dessa forma se nos encurralarmos na pobreza da mente que reage ao que se proclama como real. Se deixarmos que as condições que se manifestam nas nossas vidas ditem a nossa forma de ser, estaremos a escolher uma vida que é sombria e pobre, com pouca alegria.

Imagina, em alternativa, que a vida é um belo jardim, com flores fragrantes a desabrochar e néctar de cura a fluir por toda a parte. Até agora, temos vivido no exílio desse reino mágico, encurralados no sofrimento do samsara. Mas quando penetramos a verdade da aparência, podemos viver a vida como um festival contínuo, uma festa para a qual todos estão convidados. O corpo é a ocasião e o lugar para as festividades, a mente é o anfitrião e os sentidos são os convidados, convidados a desfrutar do que é oferecido. Tudo o que precisamos de fazer é aceitar o convite, em nosso nome e no dos outros.

Isto não é algo para adiar porque de alguma forma parece desafiante, ameaçador ou assustador. De momento para momento, podemos tomar o nosso lugar no maravilhoso espetáculo de magia. Envolvendo a parte subtil do ar e da mente, o lung e o sem, entramos numa vida bela: atentos, significativos e vivos com energia. Nesse instante, podemos abrir as ondulações e os ritmos do tempo. Os contornos de bolhas que constantemente surgem do nada movem-se de formas mais permissivas. Aceitando-os com alegria, avançamos para a bem-aventurança.

Podemos começar nesta transformação abrandando a manifestação do lung e do sem: o sentir da mente e a energia do ar. Fazemo-lo simplesmente assentando na quietude, sem tentar controlar a experiência ou forçá-la, sem viés ou instrução. Não há necessidade de palavras ou linguagem; não há necessidade de dar as mãos à perceção.

Há muito tempo, fizemos um pacto com o regime da mente. Aprendemos a agir com base em projeções e tomámos o nosso lugar dentro

do teatro de fantoches. Mas podemos fazer de maneira diferente. Somos astutos o suficiente para ver o interior do espaço da bolha. Estamos prontos, neste momento, para ganhar a nossa independência. É pela independência que podemos ansiar: liberdade das ligações causais, liberdade das condições, liberdade das projeções.

Não assumindo compromissos com as verdades que o regime pronuncia, não entregamos a nossa preciosa liberdade a outrem. Libertamo-nos de todos os «subprodutos»: sem «por», sem «de» e sem «para». Não há «o meu professor», não há «a minha lucidez», não há «a minha concentração». Não há ninguém para me dirigir e nenhumas direções para aceitar. Conhecendo diretamente, não assumimos posições... e nenhumas posições são necessárias.

VII
Mahayana e Vajrayana

45 Shunya e o Sem Partes: Abordagem Mahayana

Todas as primeiras escolas do budismo, desde a Vaibhashika até à Theravadin, bem como a escola ortodoxa (não-budista) Mimamsa, sustentam que os momentos de cognição, tal como os átomos de matéria,

são sem partes e sem posição (shes pa skad cig cha med). Não existem da forma que habitualmente imaginamos, um ponto que os ensinamentos do Abhidharma analisam em detalhe.

O grande pensador Mahayana Nagarjuna desenvolveu ainda mais esta compreensão. Com grande rigor e intensidade, penetrou a natureza de todos os supostos existentes. Confiando no pratityasamutpada, ou originação dependente, baseou-se no ensinamento do Buda sobre o shunya, que revela que tudo o que surge, incluindo as operações cognitivas da mente, não tem base substancial. Shunyata (a forma substantiva generalizada de shunya) não significa simplesmente negação ou «vazio», embora essa seja a tradução padrão para inglês. Vai além do quadro das nossas projeções mentais; vai além da própria mente subjetiva.

Nagarjuna introduziu um método para usar o ensinamento sobre o shunya para transformar o carma e as kleshas, um passo essencial no caminho para a libertação. A prática meditativa do shunya investiga o sujeito que experiencia e que recebe dados do objeto. Transforma as estruturas causais do carma e das kleshas que o pratityasamutpada revela.

Fundamentado na shunyata, o caminho Mahayana para a realização não se alinha totalmente com o caminho apresentado nas primeiras escolas, como a Theravada. Para as primeiras escolas, o carma, as kleshas e os resíduos cármicos — quer se manifestem como conduta errada, desejo e apego, demónios e espíritos malignos, ou ignorância — são os obstáculos fundamentais para a realização da verdade do Dharma. O caminho depende do reconhecimento da causa destes obscurecimentos e da aplicação dos antídotos. Através de tais meios, todas as formas de apego e retenção acabam por se dissipar, e os padrões do samsara chegam ao fim.

No Mahayana, há menos foco em suprimir os resíduos samsáricos. Em vez disso, a ênfase está em desenvolver a compaixão e a Bodhichitta, a resolução de guiar todos os seres à iluminação. O caminho Mahayana desdobra-se através de cinco etapas: o caminho da acumulação, o caminho da ligação, o caminho da visão, o caminho do cultivo daquilo que foi visto e o caminho de não haver mais nada para aprender. Na terceira etapa, o momento de ver a natureza da realidade, o praticante alcança o primeiro

dos dez níveis, ou bhumis, do caminho do Bodhisattva. É então que o Bodhisattva começa a cultivar a Bodhichitta e a praticar as perfeições, levando à perfeição da sabedoria (Prajnaparamita). Quando o décimo nível do caminho é totalmente cumprido, o Bodhisattva alcança a iluminação completa e perfeita e entra no parinirvana. Este é o fruto da realização, conhecido em alguns contextos como Dharmadhatu.

Começar com shunyata e compaixão torna possível transformar a energia capturada nas emoções negativas e nas kleshas em combustível para o veículo que nos conduzirá em direção à realização. Isto é feito através da prática de virya (em tibetano brtson grus), a perfeição da energia. Ao praticar com a intensidade total de virya, o Bodhisattva que pratica as perfeições da generosidade, disciplina, paciência e contemplação orienta os padrões samsáricos em direção à sabedoria.

A intuição sobre shunya facilita a prática das perfeições, enquanto o compromisso com a compaixão neutraliza toda a negatividade. O praticante remove tanto os obscurecimentos emocionais (kleshavarana) como os obscurecimentos à clareza mental (jneyavarana).

Esta abordagem ficou conhecida como o Caminho do Meio (Madhyama). A Escola Prasangika Madhyamaka, estabelecida com base nos ensinamentos Madhyama de Nagarjuna, mostrou como o envolver, transformar e corporizar shunya torna possível seguir este caminho até à sua conclusão. Outros grandes mestres indianos desta tradição, tais como Aryadeva, Chandrakirti e Shantideva, desenvolveram estes métodos e tornaram-nos cada vez mais acessíveis.

A transformação que surge quando shunyata é realizada e integrada provoca a união de sujeito e objeto, a coexistência de aparência e «vazio». Aqueles que seguem este caminho de compreensão alcançam o reino do Dharmadhatu. Quando tudo o que aparece é transformado no Dharmadhatu, a corporização do Dharmakaya está próxima. Integrada na conduta, a compreensão de shunyata manifests-se na prática do samadhi perfeito, livre das estruturas limitadoras da perceção e da compreensão concetual.

O samadhi perfeito, por sua vez, é a fundação para o caminho da realização. Como diz Samantabhadra, tudo o que surge corporiza o reino do Dharmakaya como o seu significado último. Os cinco Budas Dhyani manifestam-se como a sabedoria do Sambhogakaya e, no reino do convencional, o Nirmanakaya manifesta-se em incontáveis formas para ajudar todos os seres sencientes, revelando como transformar o carma e as kleshas. Os grandes Bodhisattvas são tais formas Nirmanakaya, tal como o são manifestações como a arte sagrada. O Mantrayana manifesta outras formas e métodos, tais como a mandala. Abundam outras revelações do significado da transformação.

46 Ausência de Eu

A compreensão de shunyata torna possível investigar o surgimento da mente numa base diferente. O grande mestre Madhyamaka Chandrakirti mostra isto no texto conhecido como o Madhyamakavatara. Começa por celebrar e honrar a compaixão ilimitada do Buda e por ligá-la à intuição do Buda sobre shunya. O que une estes dois elementos é laços de compreensão aperfeiçoada de como os seres sencientes constroem um «eu» substancial (ahamkara).

Os ensinamentos budistas sobre o eu foram uma rutura abrupta com os ensinamentos na Índia ao tempo do Buda Shakyamuni. A tradição hindu focou-se sempre no desenvolvimento e na descoberta da verdadeira identidade do eu. Algumas escolas dizem que o eu como tal é divino, enquanto outras escolas ensinam que o eu encerra em si a semente que se pode transformar em divindade. Ainda assim, há uma compreensão partilhada: o caminho para a libertação, a liberdade do pecado, do carma e das kleshas, depende de experienciar a realidade última do eu. Apenas com base neste eu eterno e substancial é a mente capaz de conhecer.

Chandrakirti, seguindo os ensinamentos básicos do Buda, viu as coisas ao contrário. Para ele, o «fazer o eu», ou o apego ao «eu» como real (em tibetano bdag 'dzin), é o fundamento da mente samsárica. Assim que é identificado como real, o «eu» torna-se aquele que possui a experiência. Com o «meu» vem a tomada de posição, bem como a necessidade de proteger o que foi possuído ou estabelecido. A tomada de posição caminha

a par com a criação de distinções: eu e «isso», «eu» e «mim», «de mim» e «para mim». As posições e as distinções estabelecem a identidade do «eu» e, a partir disto, emerge a totalidade do samsara.

O «eu» torna-se a testemunha do «sou», e o «sou» torna-se a testemunha do «eu». Esta estrutura estabelece-se além de toda a possibilidade de questionamento. O resultado é fixar o samsara no lugar. Afinal de contas, quem pensaria alguma vez fazer a pergunta: «Sou eu "eu"?». A estrutura é sólida; o compromisso é firme. Não pode ser revertido.

Pelo que vale, é assim que eu o experiencio. A sensação de que sou eu quem está a experienciar parece a coisa mais óbvia e indiscutível do mundo. Julgo que estou apenas a concordar contigo, mas isso faz-me perguntar quão eficaz poderá alguma vez ser a análise filosófica para minar esse compromisso.

É uma boa pergunta para manter em mente, mas continua a ser importante começar pela análise. Quando o fazes, vês que toda a estrutura assenta em fundações muito instáveis. Em última análise, isso terá um impacto. Se partirmos da nossa sensação de que o sentido é sólido e estabelecido, emergem perguntas básicas. Como nasceu o eu? Passa a existir juntamente com o nosso corpo físico ou envolve o tempo de forma diferente? De onde emergiu? Para onde irá quando o seu tempo na Terra terminar? Estas perguntas podem parecer abstratas, mas se as levares a sério e as investigares cuidadosamente, ganham vida. Pode ser profundamente perturbador descobrir que não tens forma de lhes responder. É exatamente por confiarmos completamente na realidade do eu que tais perguntas nos deveriam inquietar. Podemos realmente estar satisfeitos em não saber do que se trata o eu?

Há outro conjunto de perguntas relacionadas que pode ser mais fácil de abordar. Uma alegação de identidade tal como «eu sou eu» afirma, em última análise, que a coisa identificada tem um núcleo fixo e imutável. No entanto, o eu está claramente sujeito aos ritmos e ao ímpeto da experiência e dos acontecimentos em mudança. Digo que o meu eu de hoje é o mesmo eu que eu era quando bebé, e no entanto, de certa forma, isto não faz

sentido. Noutro nível, poderíamos dizer que a identidade do eu depende do funcionamento da mente. Mas isso não nos leva muito longe, porque a mente também está em transição constante. Estas são todas áreas potenciais para investigar.

Compara o teu compromisso com o eu com a versão do eu que opera num sonho. Quando acordas de um sonho, podes relatar isso a ti próprio, reconstruindo o que aconteceu. Mas podes dizer com certeza o que se está a passar? O sonhador — aquele que relata — pode ser um reflexo do sonho.

Não compreendo.

Exato — é muito confuso. Que tipo de realidade é essa, quando tudo é um reflexo de tudo o resto!

Será este o tipo de coisa que queres dizer: sonhas que acordaste, mas na verdade continuas a dormir e estás apenas a sonhar que acordaste. Portanto, aquele que está acordado continua dentro do sonho.

Sim, é assim, mas aquilo de que estou a falar é mais subtil. Temos de olhar cuidadosamente. Começamos com a ideia: «Tive um sonho». A imagem do que aconteceu no sonho é relatada pela minha memória. Mas a memória também pertence àquele que estava ativo no sonho, dado que habitualmente aceitamos que o «eu» é o ator no sonho.

Portanto, o repórter e aquele sobre quem se relata são o mesmo. A memória é uma espécie de agente duplo. Relata sobre aquele que está no sonho em nome daquele que está no sonho, mas também em nome daquele que recebe o relato. O que é workload (carga de trabalhos) é um reflexo do que aconteceu no sonho — pelo menos conforme relatado pela memória. É tudo um reflexo do eu que se repete a si mesmo. Poderias chamar-lhe um ciclo fechado — é o único termo que encontrei para isso.

Ora, isto também se verifica fora do mundo dos sonhos. Aplica-se sempre que a memória está a funcionar. Poderias dizer que a memória é o agente, ou o agente duplo, observando e relatando. Mas poderias igualmente dizer que aquilo sobre que a memória relata é o reflexo da

aparência do objeto lembrado, juntamente com o reflexo do sujeito que observa o objeto. Na nossa compreensão habitual, existe sempre a separação entre sujeito e objeto, mas no relato ou no reflexo na memória, isto muda. O sujeito e o objeto (os acontecimentos no sonho, o cenário, as coisas específicas com que interajo, etc.) estão juntos. Fazem parte da mesma singularidade: a separação não está lá.

Isso é interessante, mas também o podes achar um pouco assustador. O que tens na memória é o reflexo de um todo unificado. A separação entre sujeito e objeto desaparece.

Mas essa não é a nossa experiência. Na memória ou no relato, a separação entre sujeito e objeto continua lá.

Tenta olhar mais de perto. Por exemplo, se tenho um sonho assustador, o que é exatamente assustador nele? Serão os acontecimentos no sonho que são assustadores, ou é assustador porque no sonho sou eu quem está assustado? Ambos estão no mesmo lugar — o que acontece e aquele a quem acontece. É por isso que podemos falar de um agente duplo.

Porque lhe chamas assustador? Não o conteúdo do sonho, mas a perceção de que os dois lados não estão separados?

Porque não é isso que queremos ouvir ou saber. Queremos manter a nossa identidade. Não é certamente consistente com a forma como a ciência vê o mundo. O que significa, se o levarmos a sério, é que realidade se baseia nas nossas próprias projeções.

Sim, a maioria das pessoas das ciências não gostaria disso. Faz com que a realidade pareça uma alucinação coletiva, ou talvez pareça misticismo.

Isto não é dizer que a consciência causa a realidade, ou que a realidade é «o que quer que eu pense que ela é». Na verdade, nem sequer estamos a falar de «consciência» — isso é apenas um nome e, se olharmos mais de perto, não ajuda muito. Aquilo para que estamos a olhar é mais direto. Sempre que olhas para um espelho, a tua imagem é refletida

instantaneamente. We know that; we accept it; we rely on it being true. Supõe que não era verdade; supõe que, quando olhavas para um espelho, não te vias de todo. Ficarias imediatamente paranoico; olharias em volta à procura de alguém que te estivesse a enganar, ou começarias a questionar as tuas próprias perceções.

Pode não parecer, mas a nossa experiência é assim. Olha por ti mesmo! Podes transformar isso num exercício formal. Tudo o que experienciamos depende da condição da nossa mente. É isso que nos é refletido de volta. Por exemplo, supõe que te sentes feliz, ou então infeliz. De qualquer das formas, se alguém te perguntar, provavelmente consegues dar uma explicação para te sentires da maneira que te sentes. Mas ao nível interno, faz mais sentido dizer simplesmente que a condição da nossa mente se está a deslocar numa direção ou noutra. É isso que está a acontecer. O resto são apenas desculpas.

47 A Abordagem Especial do Mantrayana

As formas de investigação do Mahayana apoiam-se em abordagens desenvolvidas nos shastras, os comentários aos Sutras. Os mestres da tradição dos shastras produziram obras de refinada intuição filosófica, além de realizarem progressos profundos na lógica e na epistemologia. Tais formas de investigação desempenham um papel importante no Bodhisattvayana.

Os métodos mais elevados do Mantrayana (também conhecido como Vajrayana) procedem de forma diferente. Apoiam-se na prática de upaya, ou meios hábeis. O upaya permite-nos olhar de maneira diferente e receber de maneira diferente. Permite-nos corporizar o significado interno do que aparece — tanto as coisas com que contactamos como as coisas que rejeitamos. Dá-nos formas de transformar as manifestações da mente.

A realidade condicionada baseia-se em sistemas dualistas — no a favor e contra, e no «de» e «para». Este dualismo reforça e vincula-nos ainda mais ao dualismo de sujeito e objeto. A prática do upaya conduz-nos ao significado do sujeito e do seu objeto relacionado, e revela a sua união. Inseparável da sabedoria de prajna, um tal upaya une shunya e shunyata com prabhasa — a aparência como luz.

Isto verifica-se para o Mahayana em geral, mas o Mantrayana desenvolve ainda mais esta intuição através da sua compreensão especial de dhatu. Na unidade de sabedoria e meios hábeis do Mantrayana, o que aparece fá-lo naturalmente: não pertence a ninguém. A aparência é coexistente; a mente é coexistente; o sujeito e o objeto são coexistentes; os pensamentos são coexistentes. Num tal ver claro e vazio, não há separação.

Esta distinção manifesta-se em termos do caminho. Enquanto os ensinamentos da Primeira Rotação têm como objetivo erradicar as kleshas, e os ensinamentos do Mahayana recorrem à compaixão e à sabedoria, juntamente com a prática das paramitas, para ativar uma forma de ser na qual as kleshas não operam, o Mantrayana (Vajrayana) visa transformar diretamente as kleshas. Isto permite aos praticantes do Mantrayana recorrer à energia das kleshas para alimentar a viagem em direção à iluminação. Eles descobrem que até as nossas piores ações, a nossa ignorância mais profunda e as nossas emoções mais fortes podem ser orientadas em direção ao Dharma e à realização.

Refletir sobre o significado do termo «Vajrayana» ajuda a clarificar o que significa praticar desta forma. A palavra «vajra» significa diamante, com o sentido de ser indestrutível e todo-poderoso. Aqui a ciência ocidental acrescenta uma dimensão interessante. Explica que os diamantes

se formam quando o carbono é colocado sob pressão extrema a altas temperaturas; por exemplo, nas profundezas da superfície terrestre ou através de um acontecimento catastrófico como um meteoro que atinge a Terra. Tal como o carbono se transforma em diamante quando exposto a uma grande pressão, o samsara é transformado em realização através das «pressões» especiais aplicadas na prática do Vajrayana. Tal como os diamantes são extremamente raros e preciosos, assim os métodos especiais do Vajrayana são preciosos e raramente encontrados.

Um mito transmitido na Índia e no Tibete explica a origem dos diamantes de forma muito diferente. Um grande rishi, ou praticante ióguico, praticou outrora o samadhi por tanto tempo e com tanta intensidade que os seus ossos cristalizaram em diamante. Os deuses aproximaram-se dele com o pedido de que lhes oferecesse o seu corpo, para que pudessem transformar os seus ossos em armas para usar contra os titãs. Quando ele acedeu, levaram o seu corpo para os reinos celestiais e usaram-no para fazer setas, espadas e rodas de bigas.

O pó da sua manufatura de armas caiu sobre Jambudvipa, o nosso planeta, e afundou-se na terra. Concentrou-se especialmente em Bodh Gaya, que se tornou um lugar de poder inabalável, conhecido na tradição tibetana como Dorje Den, o Trono de Diamante. É aí que os mil Budas desta era aparecem, pois apenas o Trono de Diamante consegue resistir às forças incríveis libertadas no momento da iluminação. O vishvajra, ou duplo dorje, é um símbolo deste poder que tudo penetra.

O Vajrayana visa ativar o cristal de diamante da mente desperta e usá-lo para transformar as kleshas diretamente. Conforme os textos tântricos afirmam, os cinco venenos — ignorância, raiva, orgulho, desejo e inveja — são, em última análise, inseparáveis das cinco sabedorias, associadas à mandala dos cinco Budas Dhyani: Vairochana no centro, Vajrasattva no leste, Ratnasambhava no sul, Amitabha no oeste e Amoghasiddhi no norte. Nesta mandala, as cinco direções simbolizam a ativação de diferentes aspetos da realização, mas ao nível mais profundo estes aspetos são inseparáveis, pois o espaço não tem direcionalidade.

A transformação no Vajrayana também acontece a um nível ainda mais profundo, afetando a perceção, os pensamentos, a lucidez e as memórias, bem como os desejos e as distrações. Os produtos de tais estruturas samsáricas — paixão, agressão, raiva, apego, alegria, tentação, paranoia, cinismo, dúvida pessoal — são orientados em direção à realização através do poder ou «magnitude» que as práticas tântricas trazem para o jogo.

Através de uma tal alquimia, o que quer que apareça transforma-se numa manifestação de sabedoria e de meios hábeis. As práticas e os ensinamentos do Vajrayana penetram a estrutura fundamental do «sujeito que se envolve com o objeto», quer isto se manifeste como o conhecer, o ver, o ouvir, o cheirar, o saborear ou o tocar. No campo convencional do sentir, quando as sensações aparecem nos portais dos sentidos, estabelecem automaticamente relações tais como «sobre» ou «de» ou «em» ou «atrás».

Com base nisto, os conceitos formam-se e as manifestações aparecem à mente. Exemplos disso são o pensar «de» ou «sobre», sentimentos de posse e até a atenção plena. Cada uma dessas manifestações tem as suas próprias conotações; à medida que se desdobram, e à medida que as preposições cumprem os seus deveres de estruturação, a ação resulta.

O Mantrayana ensina-nos a utilizar a energia poderosa que tais estruturas samsáricas corporizam. De uma forma algo semelhante àquela em que a medicina ocidental aprendeu a refinar as substâncias químicas encontradas nas folhas do salgueiro para produzir a aspirina, os ensinamentos tântricos extraem as energias de cura encontradas nas operações comuns da mente. O efeito desta transformação é revolucionário. Um agente enviado a cada um dos seis reinos da existência encontraria os seres ali encurralados num reino cármico sem escolha, onde a liberdade é impossível e as estruturas causais são irreversíveis e irrevogáveis. Mas o Mantrayana diz que as estruturas do samsara podem ser revertidas. É um pouco como o ditado: «Querer é poder». Aqui o querer é o método, os meios hábeis que os Tantras disponibilizam. É como se descobríssemos, integrado no motor que move o samsara, um transformador capaz de converter todas as toxicidades negativas em forças curativas e positivas.

Utilizando este transformador oculto, descobrimos como entrar no nirvana nesta mesmíssima vida e com estes mesmíssimos sentidos.

Os métodos do Mantrayana são transmitidos através de experiência direta fundamentada numa linhagem oral transmitida de professor para estudante. Um detentor de linhagem que transmite o poder dos ensinamentos recebidos a um estudante revela a possibilidade de realização. Podemos rastrear uma tal transmissão nas vidas dos grandes mestres do Mantrayana, tais como os oitenta e quatro siddhas, que floresceram na Índia no tempo de Nagarjuna, e na história de vida de Padmasambhava. Até os grandes panditas que vieram para o Tibete para ajudar a transmitir o Dharma demonstraram poderes mágicos e proezas fundamentadas na realização do Mantrayana: a capacidade do transformador em ação. O potencial para uma tal magia existe hoje, pois o conhecimento permanece disponível.

Os símbolos e a arte tântrica têm um papel especial a desempenhar nesta transmissão, pois apresentam o poder transformador do Mantrayana diretamente. É precisamente por esta razão que podem surpreender ou até perturbar observadores não treinados. «Porque são as imagens tão iradas?», poderão alguns perguntar. «Porque têm muitas cabeças e carregam armas? Porque têm algumas delas olhos em diferentes partes do corpo?» A resposta é que estes símbolos não são irados no nosso sentido. Não comunicam agressão ou paixões ou o desejo de atacar inimigos. Em vez disso, representam o poder da transformação. Este é o significado das suas cores fortes e vívidas e da emocionalidade que despertam. São contrapartes de imagens que exibem alegria, paz, beleza, amor e esplendor celestial. Como o nirvana e o samsara, como as costas e a palma da mão, os dois não podem ser separados.

As imagens da arte tântrica são usadas para meditação e na realização de sadhana. Como símbolos, comunicam o significado a três níveis: externo, interno e esotérico. A iconografia, os gestos e as cores das imagens, bem como o séquito que acompanha cada figura central, estão ligados a ensinamentos específicos e são importantes para a visualização e para os aspetos esotéricos da transmissão. Para alguém iniciado no seu significado, são guias que revelam como orientar a raiva, os desejos, a

ignorância e a escuridão em direção à realização e à libertação. Outras práticas que recorrem a estas mesmas energias incluem a visualização, a entoação de mantras, iogas que trabalham com nadi e vayu (em tibetano tsa e lung) e as artes de cura. Diferentes práticas estão associadas a diferentes épocas do ano, datas e horários. Os textos dão instruções detalhadas sobre como devem ser colocadas em efeito.

Para que as imagens, os textos e as práticas do Mantrayana sejam eficazes, devem estar unidos à sabedoria ou ao conhecimento. Isto acontece naturalmente, pois o poder dinâmico que o Mantrayana evoca ativa espontaneamente a sabedoria. É dever da sabedoria tornar a compreensão possível, de modo a que as oportunidades de realização se possam manifestar. Juntos, a sabedoria e o método trazem as formas e divindades tântricas em contacto com as nossas faculdades sensoriais, tornando a transformação possível.

Se o desejo, a tentação e semelhantes são os agentes do samsara, o upaya, ou meios hábeis, é o agente do nirvana, guiando o praticante no caminho para a realização. No Vajrayana, contudo, o caminho «para» não tem direção fixa. Enquanto o «para» comum opera dentro do tempo e ativa o poder do tempo, o «para» da mandala Vajrayana manifesta-se como um círculo, não exibindo pontos, nem derivação, nem limites. Os pontos da mandala revelam a plena abundância dentro da existência. Na mandala, cada «isso» torna-se ilimitado e sem zero.

Neste sentido, a mandala manifesta o espaço: ilimitado, sem início e ligado a nenhum ponto. No entanto, um espaço sem nenhum «isso» não é o espaço compreendido como o oposto da matéria. É o espaço inseparável do Dharmakaya ou do Dharmadhatu. No Dharmadhatu, as tentativas de apontar podem, na melhor das hipóteses, apontar para além, e as simples ações de conhecer e ver são maiores do que aquilo que compreendemos como conhecer e ver.

O Dharmadhatu não representa o uso do objeto, nem pode ser o sujeito da observação. Tanto o sujeito como o objeto são habilmente transcendidos, juntamente com todos os significados da mente. Quando compreendemos esse «totalmente transcendido», a realidade assume uma

sensação diferente. Os símbolos do Vajrayana — a arte, os monumentos, os templos, os gestos — são indicadores em direção a este reino diferente.

Ao voltarmo-nos para a forma de compreender do Mantrayana, devemos exercer grande cuidado. Os textos budistas transmitem o seu significado em pelo menos três níveis. O primeiro é tsig don (tshig don), o significado literal das palavras que constituem os textos. O segundo é chi don (spyi don), o significado geral ou comummente conhecido. O terceiro é bey don (sbas don), o significado oculto. Ao trabalhar com textos tântricos, é essencial ser capaz de distinguir entre estes níveis, ou o perigo de incompreensão será grande.

Como exemplo, consideremos a palavra «mente». Poder-se-ia dizer que o Buda «tem» uma mente omnipática e que tudo sabe. Conseguiremos expandir o nosso modelo habitual de mente o suficiente para levar uma tal possibilidade em conta? O que da mente é revelado pelas investigações de Nagarjuna sobre as seis paramitas? O que podemos dizer de uma mente que compreendeu completamente a Prajnaparamita? Exercer a mente nestas dimensões não está separado da capacidade de usar a nossa perceção comum: a nossa capacidade de ver, ouvir e conhecer. No entanto, diferentes significados da palavra «mente» estão em jogo, e devemos estar prontos para levar isto em conta.

48 Armadilhas na Transmissão do Vajrayana

Quando o Dharma veio pela primeira vez para o Tibete, os mahapanditas indianos trabalharam em estreita colaboração com os

tradutores tibetanos para expor o significado dos textos tântricos, conceder-lhes as iniciações apropriadas para os deixar trabalhar com os textos e, o mais importante, introduzi-los experiencialmente nos ensinamentos. Estas três formas de transmissão podem ser ligadas aos três níveis de significado: tshig don, spyi don e sbas don.

Hoje em dia, este procedimento cuidadoso nem sempre é seguido. Muitos ocidentais procuram os ensinamentos esotéricos do Mantrayana, tais como o Dzogchen, porque lhes foi dito que estes são os ensinamentos mais elevados. Terão recebido a transmissão adequada, explicações palavra por palavra e iniciações, do início ao fim? Não posso responder por cada caso individual, mas tenho as minhas dúvidas. Em tempos idos, tais salvaguardas eram consideradas essenciais, mas hoje em dia as velhas abordagens não parecem ser implementadas de forma consistente.

Esta é uma questão de grave preocupação. Supõe que alguém sem o treino e a autorização adequados traduz um Tantra. Um longo texto na tradição Nyingma — talvez com duzentos fólios de comprimento — prevê as consequências prováveis. Afirma claramente e em detalhe como aqueles que estudam ensinamentos tântricos para os quais não têm a preparação adequada ficarão sob o domínio de demónios conhecidos como rudras e, no fim, irão para os reinos do inferno. Se aceitarmos a verdade do que está a ser dito, é assustador de contemplar, especialmente porque estas consequências negativas afetam não apenas os tradutores, mas os que leem as suas traduções, e até os que habitam nas regiões onde um tal trabalho tem lugar.

Uma imagem comovente nos ensinamentos compara o Dharma a um leão poderoso. Como um leão, cuja força ultrapassa todas as outras criaturas, não pode ser destruído por inimigos que atacam de fora. No entanto, permanece vulnerável àqueles que cavam a partir de dentro, como insetos que furtivamente abrem caminho até ao coração do leão. Estaremos a enfrentar uma tal situação?

Para os ocidentais criados numa tradição muito diferente, tais preocupações podem parecer exageradas, até supersticiosas, mas eu diria que não nos podemos dar ao luxo de ignorar o risco. Ao longo da história, o

budismo perdeu a sua influência em várias terras à medida que as condições mudaram. Até grandes mestres e siddhas sucumbiram a forças hostis. Talvez os seus poderes lhes tivessem permitido salvar-se voando para longe, mas eles ficaram, desejando proteger e preservar o Dharma. No entanto, no fim, não conseguiram controlar as forças malignas da destruição. Grandes tesouros de ensinamentos e arte, mandalas, instruções orais e linhagens de transmissão perderam-se desta forma.

O Tibete preservou os mais elevados ensinamentos do Dharma numa poderosa corrente de transmissão durante muitos séculos, mas hoje a luz do Dharma parece brilhar de forma mais ténue na Terra das Neves. Comparada com a de há um século, a prática das linhagens de transmissão parece mais fraca, tanto dentro do próprio Tibete como noutras terras.

Estas tendências espelham correntes em funcionamento em todas as partes do nosso planeta. O mundo moderno parece cada vez mais aberto a influências sombrias e poderes negativos que apoiam o crescimento do carma e das kleshas. As virtudes positivas já não são fáceis de praticar. Um dia, em breve, a própria possibilidade de Iluminação pode perder-se ou ser esquecida.

Não estou a sugerir que os indivíduos estejam a escolher deliberadamente provocar este resultado. No entanto, um grande dano pode advir de ações daqueles que não se apercebem do que estão a fazer. Aqueles de nós que desempenham o papel de professores e mestres do Dharma podem já estar a descobrir que não conseguem desobrigar-se das suas responsabilidades com sucesso. Se o dano que foi feito pode ser reparado, não é fácil de dizer.

Ironicamente, os desafios que o Dharma do Tibete enfrenta hoje devem-se, em parte, à atração, ao fascínio e à curiosidade que muitas pessoas sentem em relação ao Mantrayana. Os ocidentais com treino intelectual encontram-se frequentemente entre os mais vivamente interessados nas novas ideias e conceitos que os ensinamentos tântricos oferecem. Infelizmente, o seu interesse nem sempre se baseia num desejo de praticar os ensinamentos como estudantes sinceros do Dharma. Em vez

disso, podem agir para alimentar a sua própria imagem pessoal, ou em competição com outros intelectuais.

Claro que não quero dizer que isto seja verdade para todos os ocidentais atraídos pelo Dharma. Não me cabe a mim julgar — os Budas, Dharmapalas e Bodhisattvas saberão. Falando a partir do nível da minha compreensão humana comum, contudo, exortaria os que são atraídos por ensinamentos esotéricos a serem muito cautelosos. Isto é especialmente verdade quando, como frequentemente parece ser o caso, não compreendem ou não respeitam verdadeiramente a sua própria herança. Se esse conhecimento falta, só podem confiar nas suas próprias intuições pessoais, as quais serão necessariamente limitadas.

A sabedoria e o conhecimento que o budismo oferece poderiam trazer um benefício imensurável a um mundo em necessidade desesperada de novas formas de compreensão, mas para que isso aconteça, os que são atraídos por eles devem estar prontos a dedicar-se à prática e a cultivar a atitude correta. As sementes podem estar vivas, mas se forem plantadas no lugar errado e sob as condições erradas, não deitarão raízes. Essa é a razão da minha preocupação.

Existe um conflito fundamental entre a atitude do estudante do Dharma e a mente cética de muitos intelectuais ocidentais. É demasiado fácil para os ocidentais rejeitarem a necessidade da virtude e da fé, por um lado, e descartarem a possibilidade de um conhecimento místico ou esotérico que vá além dos conceitos, por outro. «Nós sabemos melhor», podem pensar para si mesmos. «Podemos sentar-nos a julgar os tibetanos e outros asiáticos, porque compreendemos melhor do que eles como adotar uma abordagem lógica, racional e científica da realidade.» Este tipo de arrogância é um enorme obstáculo.

Espero que tanto os tibetanos como os ocidentais consigam encontrar formas de o superar. Não posso dizer aos outros o que fazer, mas posso dizer que é necessário um grande cuidado de ambos os lados.

49 Quietude Perfeita

No mundo que conhecemos, a energia e o carma operam e as regras de causa e efeito aplicam-se. Conseguiremos envolver a verdade do que isto significa? Conseguiremos ir além das palavras para rastrear o que está a acontecer? A menos que exploremos, não saberemos o que fazer.

Assim que compreendemos algo do que está a acontecer, precisamos de perguntar como reagir, como acomodar. O que podemos fazer? Como podemos arrefecer a energia e acalmar as aparências? Sabemos que, a partir da perspetiva mais elevada, não pode haver instrutor nem instruções, nem sequer instruções que damos a nós próprios. Poderíamos dizer — talvez devamos dizer — que não há nada a fazer.

Significará isto não fazer nada? Não exatamente. O corpo e a mente mudam. As posturas e as posições, até as partículas que constituem as células do corpo, movem-se em direção à quietude. Mas ninguém está a procurar a quietude; ninguém a está a forçar sobre nós. Não há ajustamentos a fazer, nenhum «mais ou menos». Poderíamos dizer que cooperamos connosco próprios, que estamos simplesmente a ser nós próprios. Não é apenas uma questão de descansar no corpo. Tem a ver com o sabor do nosso ser.

Qual é esse sabor? Se estivermos totalmente quietos, sem agitar a violência mesmo nas suas formas mais subtis, poderemos descobrir dentro do sistema nervoso uma espécie de calor. Algo se mostra; algo se pronuncia para a frente, e contudo o sabor da quietude permanece. Ninguém está a oferecer instruções. Ninguém está a reivindicar autoridade. Nada é autoritário.

Talvez pareça difícil estar naturalmente relaxado desta maneira. Podemos dizer: «Tentei relaxar. Fiz o meu melhor. Verdadeiramente fiz. Abdiquei, sucessivamente. Mas não funcionou. Nada aconteceu. Continuo aqui, o mesmo que era antes». Essa é uma forma — a forma que não funciona.

Existe também outro caminho. Surge de tempos a tempos, talvez raramente. Fazemos uma pausa completa e a alegria entra. Talvez seja num momento de felicidade espontânea ou de relação íntima, num momento de fé ou de amor, ou numa memória curativa. É completamente puro e limpo. Pode não durar muito tempo, mas, nesse momento, há silêncio. Poderíamos falar de prazer, mas não é um prazer que alguém possua.

Como podemos ativar este outro caminho? Os ensinamentos religiosos podem dizer: «Reza fortemente, com grande fé». Se seguirmos essa orientação, pode haver algum tipo de sentimento, alguma sensação de libertação. E existem outras possibilidades também.

Se tocarmos o relaxamento real, sabemos algo sobre como envolver o lung e o sem. Sabemos algo sobre como lucrar com o facto de estarmos vivos.

Também pode acontecer ao contrário. Podemos descobrir que não conseguimos tocar tais experiências. Podemos reconhecer com nova clareza a forma como fomos desviados ou raptados — como o nosso direito de nascença foi roubado, a nossa natureza levada de rompante.

Um tal reconhecimento pode ser uma espécie de realização própria. Vendo onde estivemos, para onde fomos, podemos encontrar-nos mais uma vez em casa. Temos vivido como que num mundo sob cerco, um mundo onde estamos sempre atentos a ditadores ou terroristas, a raptores ou ladrões — à forma de ser que depende do certo e do errado, do a favor e contra. Agora, tudo isso partiu.

Quando a velha forma de ser parte, isso são os samadhis. É como entrar em reinos diferentes. O próprio universo opera de maneira diferente. A nossa consciência e perceções, o nosso corpo e as nossas faculdades sensoriais são transformados. Estamos recém em casa — habitando de uma nova forma. Se essa for a nossa experiência, ou se a tocarmos mesmo que brevemente, sabemos como explorar por nós próprios. Podemos ir mais fundo e compreender mais.

É um processo gradual, abrindo o nosso caminho neste reino novo e desconhecido. Ao início, podemos encontrar-nos lá apenas raramente. A nossa forma habitual de usar a mente continua a ser dominante. No entanto, com o tempo, a nossa nova compreensão estabiliza. À medida que isto acontece, podemos encontrar-nos mais capazes de cuidar dos outros, de os guiar em direção a uma tal forma de ser para si próprios. Podemos ter uma nova forma de partilhar, incluindo uma nova linguagem — diferentes possibilidades para a comunicação.

Se aprendermos a desenvolver tais capacidades, será porque sabemos por nós próprios, a partir de dentro, o que significa viver da outra forma, da forma comum. Sabemos o que é sentirmo-nos sós e isolados, cortados dos outros, do mundo que habitamos e da nossa própria melhor compreensão. Isso, também, é parte do que precisamos de partilhar.

50 Compaixão e um Coração Aberto

A forma de nos libertarmos dos nossos emaranhados intermináveis — a verdadeira resposta para as nossas dificuldades intermináveis — é a compaixão. Imaginem o coração a pulsar de vida, aberto a cada novo momento, falando a partir do amor. O coração torna-se amigo da profundidade do que é assim, aberto a tudo o que se apresenta. Não deixa nada de fora. Amando profundamente, amando livremente, escolhendo o amor, estamos plenamente na nossa situação, e a compaixão flui sem limites.

Já tivemos o suficiente das formas do intelecto, onde as alternativas são fechadas, uma após outra; onde os padrões proclamam a sua necessidade e os agentes do regime confirmam a verdade do que dizem enquanto o dizem. Agora o coração deve falar... e o coração deve também ouvir.

Todos nós sentimos, em diferentes momentos, uma sensação de estar encurralados, de agir de formas que sabemos que não levarão a lado nenhum, ou que levarão ao dano, mas avançando de qualquer maneira. Quando o coração se abre, batendo em harmonia com tudo o que é, sabemos que todos os seres sencientes, no passado, no futuro e neste

momento, experienciaram esse mesmo estar encurralado. Quando o coração se abre, somos movidos a emergir para laços de liberdade. Dizemos frequentemente que as coisas podem mudar num piscar de olhos — agora reconheçamos que tudo poderia mudar num piscar de coração.

Se nos abrirmos à profundidade do amor e da compaixão, descobrimos a nossa unidade com tudo o que é. O amor que sentimos por todos os seres torna-se o nosso próprio benfeitor. A compaixão vê, o coração vê e, finalmente, os nossos olhos abrem-se. Todos os sentidos, todos os pensamentos, todos os comportamentos, todos os apegos restritivos se abrem também, abrem-se completamente. Os séquitos do regime reúnem-se na totalidade do amor para celebrar, e as rodas do samsara, que giram interminavelmente, libertam o seu ímpeto numa compreensão que podemos partilhar.

Os demónios e espíritos malignos, os monstros temíveis, os criadores de obstáculos que nos torturaram durante tanto tempo enquanto vagávamos pelos caminhos da ignorância já não são nossos inimigos. Compreendendo sem limites, podemos oferecer-lhes néctar de cura. Não há necessidade de nos agarrarmos às velhas formas animistas.

Esse é o segredo conhecido pelos Bodhisattvas e pelos Seres Despertos, e talvez pelos deuses também. Dado que conhecem o caminho, podemos pedir-lhes que partilhem esse saber secreto, pedir sem exigir, sem prender e sem ansiar, pedir sem separação. Podemos praticar como praticam, já não como mendigos, mas como líderes. Podemos tratar todos os seres como nos trataríamos a nós próprios, acolhendo-os a todos.

Não importa se os caminhos que seguem conduzem à virtude ou ao pecado, se se manifestam como protetores ou demónios, pois conhecemos todas essas distinções como a atividade da mente. «Pensaste em fazer-me mal, mas na verdade tens sido meu bom amigo, pois através de ti provei o néctar da realização. Agora estou pronto para partilhar contigo o que realizei. Aqui, junta-te a mim na alegria do conhecimento sem eu».

Poderás protestar: «Isso é tudo? Essas são apenas as verdades que todas as religiões partilham!». É verdade, estas ideias encontram-se em

muitas tradições. O poder da sabedoria, da compaixão e do amor é amplamente reconhecido. No entanto, com demasiada frequência, estes são apenas conceitos. Precisamos de ir a um nível mais profundo, o nível secreto onde a verdade reside.

O coração pode guiar-nos até lá. O melhor dos amigos, o coração pode ensinar-nos a tornar as nossas vidas significativas mais uma vez. O amor do coração é o tesouro duradouro, além de sujeito e objeto, além de toda a discriminação. Nas chamas do amor, a ignorância, o carma e todas as sombras escuras são queimados.

As nossas vidas até agora foram moldadas pelos resíduos do passado, controladas por agentes cármicos, quer lhes chamemos demónios, quer os descrevamos como obstáculos internos. Estes são os que precisam da nossa cura. A destruição, a preguiça, a resistência, o sono enfadonho da ignorância — a compaixão do coração pode abrir todos eles, mostrando-lhes a verdade. Amando, partilhando, podemos colaborar. Aceitando todos os obstáculos, rendendo-nos a todos os obstáculos, podemos abrir todos os obstáculos, para nós próprios e para os outros. Esse é o néctar da realização, criado no cadinho do amor.

Uma tal realização não se localiza noutro lugar qualquer. Não está longe. Não precisamos de atravessar os dez bhumis ou de fazer esforços ao longo de trinta éons imensuráveis. Podemos fazê-lo por nossa conta, aqui e agora. Podemos acordar para a nossa própria ação correta, para o nosso próprio caminho correto. Vendo o que é assim, temos o poder de nos libertar e de capacitar os outros.

É como se tivéssemos recrutado o nosso próprio agente secreto e interno para nos ajudar a fixar os males do mundo. Abrindo amplamente a compaixão no amor, passamos além de todos os corpos e de toda a existência. Já não estamos vinculados pelo «de» e pelo «para». Isto é mais do que a bem-aventurança sensorial. Libertos da escuridão, entramos na luz.

Já tivemos o suficiente de picadelas dolorosas e de agitação irada, o suficiente de não-saber e de perdição. Agora, através da união do amor e da

compaixão, ganhamos a sabedoria, e a visão do caminho nasce dentro de nós. Agora é o momento para o início.

No nosso padrão calendarizado atual, encontramo-nos localizados neste momento presente. Mas esse é um rótulo externo, um que nós atribuímos. O ponto do presente são apenas os padrões impressos do passado. É a história que automaticamente espelhamos e multiplicamos, duplicamos e fomentamos. No entanto, mesmo toda esta continuidade calculada e complexa — decidida por nós através da linguagem e estabelecida como os padrões da mente — é uma manifestação de compaixão.

Conhecendo o impacto da compaixão, entramos no presente pela primeira vez e reconhecemo-lo como o momento para a ação. O coração torna-o disponível. Os sentimentos são o início, comunicando estes tesouros de cura, escavando-os de onde jaziam enterrados. Sabendo isto, podemos partilhar o que sabemos. No início, podemos ter de comunicar através do intelecto e da linguagem. Eventualmente, poderemos ser capazes de manifestar os benefícios aos outros diretamente, ajudando-os no seu desgosto e sofrimento.

Qualquer tempo que nos reste nesta vida, podemos usá-lo para melhorar e revelar, para mostrar e moldar. Podemos trabalhar os detalhes, os passos que dividem isto daquilo. É tudo um só, desde que assumamos um compromisso sincero. Age em nome do amor, da compaixão e da sabedoria. Exprime o que sabes. Manifesta-o. Cultiva a beleza. Ajuda os outros a ver.

Podemos fazer isto. Este pode ser o nosso legado; este pode ser o propósito no qual o nosso espírito encontra realização. Isto é o que o coração e a mente merecem. É o medicamento de cura pelo qual sempre ansiámos. O próprio Buda ensinou que a mente é flexível. Esse é o ensinamento epilogada no mantra Ye Dharma. A mente não tem estado fixo — tudo o que surge chega a um fim; quaisquer dificuldades ou obstáculos que encontremos podem ser penetrados e transformados. É possível encontrar conforto e facilidade. A mente, que habitualmente

atribuímos ao sujeito, e a aparência, que compreendemos como um reino objetivo fixo e estável, podem interagir de formas inteiramente diferentes.

Esta mensagem de transformação aplica-se em todas as dimensões. Não importa se falamos da realidade samsárica, da realidade social, da realidade espiritual, da realidade ióguica, da realidade psíquica ou da realidade iluminada. O que quer que se manifeste pode também manifestar-se de maneira diferente. Os ensinamentos mais elevados dizem-nos que os objetos que aparecem no nosso mundo podem ser vistos como divindades; que os cinco skandhas, cujas interações movem a roda do samsara, se podem tornar os cinco Budas Dhyani. Quando escolhemos fazê-lo, podemos entrar nos reinos do Dharmadhatu. Esse é o ensinamento de que precisamos agora. Essa é a ação que podemos tomar. Fazer o mesmo depende de nós.